Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Лесная сказка» пгт. Талинка Октябрьский район (МБДОУ «ДСОВ «Лесная сказка»)

ПРИНЯТА Решением педагогического совета от 31. 08. 2021г. Протокол N
dot 1

Приложение к ООП МБДОУ «ДСОВ «Лесная сказка» № 5.1.14

УТВЕРЖДЕНА приказом МБДОУ «ДСОВ «Лесная сказка» от 31. 08. 2021г. № 252-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТИА
«СКАЗКА» И «ЗВЁЗДОЧКИ»
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Инструктор по физическому воспитанию Полторанина Анна Сергеевна

Содержание

1. Целевой раздел
1.1 Пояснительная записка
1.2. Планируемый результат освоения РПФР
2.Содержательный раздел
2.1 Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет (сентябрь-декабрь)
 Организация двигательного режима. Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы. Еженедельное помесячное планирование.
2.2 Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет (январь-май)
 Организация двигательного режима. Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы. Еженедельное помесячное планирование.
2.3 Примерное планирование воспитательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет (сентябрь-май)
2.4 Мониторинг (модель) освоения детьми образовательной области «Физическое развитие» (сентябрь, май)
 2.5 Содержание психолого – педагогической работы
3. Организационный раздел
3.1 Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса (примерное)62
4. Дополнительный раздел
4.1. Краткая презентация РПФР65
Список литературы67
Приложение (анкета для родителей)68

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа является общеразвивающей программой физкультурнооздоровительной направленности. Программа предусматривает освоение содержания основной образовательной программы дошкольного образования, дополняет ее и способствует гармоничному физическому развитию детей, стимулируя их познавательную мотивацию, творческий потенциал, навыки здорового образа жизни, формирует интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

Программа составлена с учетом основных требований ФГОС ДО и его образовательной области «Физическое развитие», где приоритетом является 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).

В программе предусмотрены основные принципы ФГОС ДО:

- принцип активного и полноценного проживания ребенком всех этапов детства;
- принцип наглядности;
- принцип непрерывности процесса физического воспитания;
- принцип последовательности построения системы занятий.

Методологическую основу рабочей программы составляют педагогические научные разработки по интеграции двигательной и познавательной деятельности с учетом личностно-ориентированного и индивидуального подхода (В.И. Андреева, В.В. Беловой, В.П. Беспалько, В.З. Вульфова, З.А. Красновского, М.М. Кулибабы, И.Я. Лернера), что составляет 60 % объема РПФР.

В содержании заложены амплификация детского развития (обогащение развития ребёнка как личности) А.В. Запорожца — максимальное обогащение содержания специфически детскими формами игровой практической деятельности, а также общения детей друг с другом и с взрослыми с целью формирования психических свойств и качеств, а также развития у ребёнка потребности в движении (двигательной инициативы).

Педагогической целесообразностью Программы являются перспективные инициативы в физическом развитии детей, связанные с безопасной здоровьесберегающей образовательной средой и социально – значимыми ценностями.

Срок реализации «Рабочая программы физического развития Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида" «Лесная сказка» в группах общеобразовательной направленности» - 2021-2022 учебный год.

Объем части РПФР, формируемой участниками образовательных отношений, составляет 40 % от общего объёма и составлена набором парциальных программ в соответствии с ФГОС ДО и в соответствии с основными нормативными документами:

Международного уровня:

Конвенцией ООН о правах ребенка и другими международно-правовыми актами;

Декларация прав ребенка Провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1959 года

Федерального уровня:

Конституцией Российской Федерации.

Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 273-фз,

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования № 1155 от 17 октября 2013г

«Комментарии к ФГОС дошкольного образования» № 08-249 от 28 февраля 2014г.

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» СП 3.1/2.4.3598-20 с изменениями от 02.12.2020г№39 (Постановление главного государственного санитарного врача РФ) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» № 2.4.3648-20 от18.12.2020г.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Приказом Минобрнауки России "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.201г3 N 1014

Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» от 8 апреля 2014г. № 293

Постановление Правительства РФ «Об осуществлении мониторинга системы образования» от 5 августа 2013 г. № 662

Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014г № 08-10 «О плане действий по обеспечению введения ФГОС ДО»

Регионального уровня:

- Законом XMAO-Югры «Об образовании в Ханты–Мансийском автономном округе-Югре» от 01.07.2013г № 68-оз
- Постановление правительства Ханты-Мансийского автономного округа Югры от 26 сентября 2013 года №378-п "О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа Югры "Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе Югре на 2014-2020 годы
- Приказом Департамента образования и молодёжной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры « О введении в действие ФГОС ДО в образовательных органзациях, реализующих образовательные программы дошкольного образования Ханты-Мансийского автономного округа –Югры» № 112 от 05 февраля 2014г.

Локального уровня:

- Уставом МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Лесная сказка»
- Лицензией и локальными правовыми актами МБДОУ, правилами внутреннего распорядка, должностными инструкциями;
- Договором между учреждением и учредителем, учреждением и родителями (законными представителями).

Основополагающим компонентом программы является учет возрастных особенностей $deme \ 5$ - 6 лет: в 5 – 6 лет продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек — мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Таким образом, подвижные игры необходимы для единства психофизического, интеллектуального, нравственного, эмоционального воспитания; для достижения полной гармонии с самим собой и с окружающим миром; для возможности реализации свободы и выбора действий, что является необходимым для качественной подготовки детей, в условиях дошкольной образовательной организации.

Цель: создание условий для освоения ребенком физических навыков и умений в двигательной деятельности.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса и потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями).

Рабочая программа состоит их трех разделов: целевого, содержательного, организационного.

В целевом разделе отражены вопросы целеполагания, постановки задач, основные подходы и принципы к физическому развитию дошкольников, возрастные особенности. еженедельного планирования образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.

Содержательный раздел представлен в табличном варианте, в виде годового еженедельного планирования образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.

В содержательной части программы отражены все программные основные виды движений: построение, перестроение, ходьба, бег, равновесие, прыжки, бросание, ловля, метание, ползание, лазание, спортивные упражнения. Значительная роль отведена подвижной игре. Подвижные игры способствуют не только совершенствованию движения играющих, развитию зрительного, слухового внимания, быстроты, двигательной реакции на ориентировку в пространстве и во времени, точности в расчете своих сил, ловкости, быстроты, координации движений. В них воспитываются такие качества личности как решительность, настойчивость, товарищеская взаимопомощь, дружеское отношение к участникам игр, коллективизм, которые косвенно влияют на речевое развитие ребенка.

Формат изложения материала представляет вариант нового поколения планирования рабочих программ.

Новизна заключается:

- в интеграции тем, видов, форм образовательной двигательной деятельности;
- в добавлении раздела «Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельной двигательной деятельности», с четким определением того, что освоил ребенок в ходе каждого занятия, каково его индивидуальное развитие в процессе самостоятельного выполнения двигательных заданий, упражнений, игровых действий;
 - в определении целевых ориентиров по каждой конкретной теме.

На каждый месяц определена единая цель и основная задача. Цель и задача месяца реализуются через конкретное содержание, которое прописано в теме недели.

За учебный год дети осваивают более ста основных движений, 78 подвижных игр.

В программе представлена модель (образец) мониторинга. В мае – итоговый мониторинг включает в себя качественные показатели освоения элементов техники основных движений, примерный протокол проведения диагностики развития двигательных качеств у детей 5-6 лет.

Содержание психолого — педагогической работы составлено в виде рекомендаций воспитателю. Рекомендации предусматривают преемственность и единый подход к игровой двигательной деятельности, к проведению подвижных игр в повседневной жизни.

Организационный раздел включает в себя методическое обеспечение образовательного процесса.

Результатом реализации рабочей программы являются целевые ориентиры:

- сформированность у ребенка положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
 - развитость любознательности и познавательной активности;
- развитость крупной и мелкой моторики, контроль за своими движениями, способность к волевым усилиям, преодоление трудностей;
- развитость умений общаться со сверстниками и взрослыми, действовать вместе, в команде с другими детьми;
 - достаточно продолжительную познавательную и физическую работоспособность.

1.2 Планируемый результат освоения Программы

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- Имеет представления о некоторых видах спорта
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (обратиться к взрослому за помощью).

2. Содержательный раздел

2.1 Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 5 – 6 лет.

Сентябрь

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Разные движения. Движение и дыхание»
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Ходьба, бег, метение»
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Мой веселый звонкий мяч». Бег.
4 неделя (два занятия)	Семейно – групповой спортивный праздник. Эстафета.

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых	3 раза в неделю
упражнений	
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).		
Использование спортивной предметно – развивающей среды		
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования		
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья		

Нумерация занятий: 1, 2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для приобретения опыта в игровой двигательной деятельности. Задача: овладеть двигательными навыками и умениями в процессе освоения основных движений, общеразвивающих упражнений, подвижных игр.	Тема первой недели: «Разные движения. Движение и дыхание» Краткое содержание двигательной деятельности: - общеразвивающие упражнения «Насос», «Часики», «Крылья»; - ходьба на носках между предметами; - подбрасывание и ловля мяча; - ползание под веревкой на животе; - сохранение равновесия при ходьбе; - бег со скоростью; - медленный бег; - ходьба по наклонным доскам.	Коммуникативная. Беседа о правилах безопасного поведения в физкультурном зале. Двигательная. Ходьба обыкновенная. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20 -25 сантиметров). Общеразвивающие упражнения: - дует ветер; - листья летят по дорожкам; - листья летят вверх — вниз; - листья кружатся. Основные движения: - ползание под веревкой на животе - ползание под дуги; - ползание и перелезание через предметы (бревно, скамейка); - ползание под веревкой на животе; - бег со скоростью (100 метров за 45 секунд); - медленный бег(180 метров за 2 минуты 20 секунд); - ходьба по наклонным доскам (прямо, боком). Игровая. Подвижные игры «Филин и пташки», «Совушка», «Горелки» Коммуникативная. Загадки об осени. Трудовая.Уборка инвентаря.	Участие в беседе. Освоение разных видов ходьбы. Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ползание под веревкой. Ползание под дуги. Самостоятельный бег со скорость, медленный бег, ходьба по наклонным доскам (прямо, боком). Участие в подвижных играх «Филин и пташки», «Совушка», «Горелки». Самостоятельное отгадывание загадок. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок имеет опыт в двигательной деятельности; - выполняет основные движения; - овладел подвижными играми с правилами; - у ребенка развито равновесие при ходьбе ребенок может контролировать свои движения - ребенок выполняет основные движения; - согласует движения с правильным дыханием; - владеет координацией движений; - ребенок подвижен, вынослив.

Нумерация занятий: 3,4

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	(результат)
Задача.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	Тема второй	Коммуникативная.		
развитие.	недели:	Беседа «Зачем человеку нужно	Индивидуальное	- ребенок владеет
Цель:	« Ходьба. Бег.	движение?»	выполнение	приемами метания
создание	Метание»	Двигательная.	общеразвивающих	правой и левой рукой;
условий для	Краткое	Ходьба и бег:	упражнений «Дуб»,	- различает
физического	содержание:	- ходьба друг за другом с наклонами	«Ива», «Елочка».	вертикальную и
развития в	- ходьба друг за	вперед;	Самостоятельная	горизонтальную цель;
двигательной	другом с наклонами	- ходьба на носках;	ходьба по	- умеет прыгать в
деятельности.	вперед;	- бег змейкой;	гимнастической	высоту;
	- ходьба на носках;	- бег врассыпную;	скамейке.	- выполняет
Задача:	- бег змейкой;	- ходьба врассыпную.	Метание шишек в	упражнения на
освоить	- бег врассыпную;	Общеразвивающие упражнения: «Дуб»,	вертикальную и	равновесие.
основные	- ходьба	«Ива», «Елочка».	горизонтальную цели.	
движения в	врассыпную.	Упражнение на равновесие (стоять на	Участие в	
процессе		одной ноге).	подвижной игре.	
развивающих		Основные движения:	Участие в трудовой	
упражнений и		- бревно (ходьба по гимнастической	деятельности.	
игровой		скамейке).		
деятельности.		Метание шишек в вертикальную и		
		горизонтальную цели;		
		Игровая.		
		«У медведя во бору».		
		Трудовая.		
		Уборка инвентаря.		

Нумерация занятий: 5,6

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	(результат)
Задача.		_	самостоятельная	
			деятельность	
Занятие 5.	Тема третьей	Двигательная.		- у ребенка развита
Физическое	недели:	Общеразвивающие упражнения с мячом	Самостоятельное	крупная и мелкая
развитие.	« Мой веселый	и основные движения по теме:	выполнение	моторика;
Цель:	звонкий мяч. Бег».	- подбрасывание мяча;	общеразвивающих	- владеет
создание	Краткое	- ловля мяча;	упражнений.	основными
условий для	содержание:	- ловля мяча двумя руками;	Ползание под	движениями;
физического	- подбрасывание	- индивидуальные действия с мячом;	веревкой.	- выполняет
развития в	мяча;	- коллективные действия с мячом;	Ползание под дуги.	указания взрослого;
двигательной	- ловля мяча;	- бег со средней скоростью	Участие в	- проявляет
деятельности.	- ловля мяча двумя	(100 метров за 45 секунд).	подвижных играх	активность в
	руками;		«Филин и пташки»,	совместной и
Задача:	- бег со средней	Коммуникативная.	«Совушка».	индивидуальной
освоить	скоростью.	Рассказ об играх с мячом.	Самостоятельное	двигательной
программные		Вопросы. Ответы.	отгадывание загадок.	деятельности
игровые			Участие в трудовой	
действия с			деятельности.	
предметом				
(мячом).				

Занятие 6.	«Спортивная игра»	Коммуникативная.	Участие в беседе.	- ребенок умеет
Цель:	Краткое	Беседа о спортивных играх.	Участие в играх на	поддерживать беседу;
создание	содержание:	Правила игры.	координацию	- с интересом
условий для	- элементарные	Национальные спортивные традиций и	движений: «Через	участвует в
освоения	сведения о спортивной	достижений, знаменитые спортсмены,	ручеек по мостику»,	спортивных играх на
детьми	игре;	спортивные команды.	«По коридорчику»,	координацию
спортивных игр.	- знакомство с	Спортивные события в нашем	«Найди свой цвет»,	движений;
	основными понятиями	городе. Знакомство с местной командой и	«Пройди и не сбей»,	- выполняет
Задача:	и правилами игры;	её достижениями.	«Пробеги, не задень»,	указания взрослого;
познакомить	- национальные	Безопасное поведение в игре.	«Море волнуется раз»,	- проявляет
детей с	спортивные традиции	Питание спортсмена.	«Водяной», «Беги -	активность в
основными	и достижения,	Режим дня спортсмена.	замри», «Шагай через	совместной и
понятиями	знаменитые	Правила выбора спортивной одежды.	кочки», «Бегом по	индивидуальной
спортивной	спортсмены,	Двигательная.	горке», «Жмурки с	двигательной
игры.	спортивные команды;	Игровая деятельность	колокольчиком».	деятельности.
	- спортивные	Игры на координацию движений:		
	события в своей	«Через ручеек по мостику», «По		
	местности, знакомство	коридорчику», «Найди свой цвет»,		
	с командой;	«Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень»,		
	-техника	«Море волнуется раз», «Водяной», «Беги –		
	безопасного поведения;	замри», «Шагай через кочки», «Бегом по		
	-правильное питание	горке», «Жмурки с колокольчиком».		
	спортсмена;			
	- режим дня			
	спортсмена;			
	- правила выбора			
	спортивной одежды.			

4 неделя (два занятия: первое на подготовку, второе на проведение праздника)

Нумерация занятий: 7,8

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	(результат)
Задача.			самостоятельная	
			деятельность	
Семейно-	Семейно-	Двигательная.	Участие в семейно-	- ребенок проявляет
групповой	групповой	Эстафета.	групповом спортивном	спортивный интерес и
спортивный	спортивный	Игры:	празднике.	активность в
праздник.	праздник. Эстафета.	«Через ручеек по мостику», «Пройди и		совместной и
Эстафета.	(7 занятие-	не сбей», «Пробеги, не задень», «Шагай		индивидуальной
Цель:	подготовка, 8 занятие-	через кочки», «Бегом по горке».		двигательной
создание условий	проведение эстафеты).			деятельности.
для организации	Краткое			
участия детей в	содержание:			
спортивной	- представление			
жизни родного	команд;			
города.	- игровая эстафета;			
	- награждение			
Задача:	команд.			
приобщить детей				
и родителей к				
совместной				
игровой				
соревновательной				
деятельности.				

Октябрь

Календарные сроки	Содержание деятельности	
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Движение – жизнь. Прыжки»	
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: « Игровые упражнения. Труд в осеннем огороде»	
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: « Ходим – бегаем. Собираем урожай».	
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: «Прыжки в длину с разбега» Итоговое занятие	

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых	3 раза в неделю
упражнений	
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно – развивающей среды
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья

Нумерация занятий: 1,2

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	(результат)
Задача.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	Тема первой	Коммуникативная.	Слушание рассказа с	- ребенок умеет
развитие.	недели:	Рассказ с объяснением о ходьбе с	объяснением о ходьбе с	внимательно слушать
Цель:	«Движение –	построением в звенья.	построением в звенья.	рассказ с объяснением;
создание условий	жизнь.	Двигательная.	Участие в	- активен в
для развития у	Прыжки »	ходьба, построения в звенья;	двигательной	двигательной
детей	Краткое	- общеразвивающие упражнения: ходьба	деятельности.	деятельности;
двигательных	содержание:	с высоким подниманием коленей,	Выполнение	- проявляет
навыков.	- ходьба и бег с	медленный бег.	общеразвивающих	выносливость при
	сохранением	Основные движения по теме недели:	упражнен6ий.	выполнении
Задача:	дистанции;	- бег со средней скоростью (100 метров,	Выполнение	общеразвивающих
освоить основные	- упражнения с	45 секунд), бег по доскам.	основных движений.	упражнен6ий;
движения в	мячом;	Подвижные игры:	Самостоятельное	- с интересом
процессе разных	- ходьба с	«Затейники», «Паук».	выполнение разных	участвует в
видов	построением;	прыжки на месте;	видов прыжков.	подвижных играх.
двигательной	- прыжки на месте;	 прыжки через 5 – 6 предметов; 	Участие в	- соблюдает
деятельности;	- прыжки через	- прыжки через неподвижную скакалку.	подвижных играх	дистанцию в прыжках;
освоить прыжки	несколько предметов;	Игровая.	«Затейники», «Паук»,	- умеет выбирать
на месте, через	- прыжки через	«Парашютики», « На одной ножке – по	«Парашютики», «На	партнеров для
несколько	скакалку	дорожке».	одной ножке – по	совместной игровой
предметов, через	- подвижные игры.		дорожке».	деятельности.
скакалку.				

Нумерация занятий: 3,4

Образовательная область. Цель. Задача. Физическое. Развитие. Цель: «Игровые упражнения для освоения, закрепления двигательных навыков. Краткое содание упраживыми ша - бег (разны варианты); научить правильно выполнять простые простые тем дельная драбовать прыжки (разрианты).	образовательной деятельности Коммуникативная. Беседа об овощах и фруктах. Загадки об овощах и фруктах. Двигательная. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения и основные движения. Игровые упражнения: передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью, в одном или в разном направлениях. Бег с выполнением заданий. Чередование ходьбы и бега. Повороты на месте. Прыжок в длину с разбега.	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность Участие в беседе. Самостоятельное отгадывание загадок. Самостоятельное выполнение игровых общеразвивающих упражнений; Участие в коллективных подвижных играх: «Кто быстрее соберет урожай», «Садовник». Участие в игровых упражнениях.	Целевые ориентиры (результат) - ребенок умеет самостоятельно выполнять игровые общеразвивающие упражнения; - проявляет ловкость и быстроту в подвижных играх; - умеет выбирать партнеров для совместной игровой деятельности.
навыков. разными ша - бег (разні варианты); научить - ходьба и правильно выполнять простые общеразвивающие упражнения. (общеразв упражнения - собираем	передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью, в одном или в разном направлениях. Бег с выполнением заданий. Чередование ходьбы и бега. Повороты на месте. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега Смена двигательной деятельности: - убираем морковь (общеразвивающие упражнения); - ходьба на носках, пятках; - собираем огурцы; (общеразвивающие упражнения) хождение фрукты;	Участие в коллективных подвижных играх: «Кто быстрее соберет урожай», «Садовник». Участие в игровых	подвижных играх; - умеет выбирать партнеров для совместной игровой

Нумерация занятий: 5,6

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	(результат)
Задача.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	Тема третьей	Коммуникативная.	Освоение разных	- ребенок может
развитие.	недели:	Беседа о пользе ходьбы и бега.	видов ходьбы: ходьба в	контролировать свои
Цель:	« Ходим – бегаем.	Двигательная.	колонне друг за другом,	движения и управлять
создание	Собираем урожай».	Общеразвивающие упражнения и	ходьба на пятках,	ими;
условий для	Краткое	основные движения по теме недели.	ходьба на носках.	- имеет развитую
формирования	содержание:	Ходьба в колонне друг за другом.	Выполнение разного	потребность бегать,
потребности в	- ходьба в колонне;	Ходьба на пятках.	вида бега, по указанию	прыгать;
ежедневной	- ходьба на пятках;	Ходьба на носках.	взрослого.	- ребенок уверен в
двигательной	- ходьба на носках;	Ходьба и прыжки: ноги вместе, ноги	Самостоятельное	своих силах;
деятельности.	- ходьба и прыжки;	врозь.	выполнение	- с интересом
	- бег с изменением	Бег с изменением темпа.	общеразвивающих	участвует в совместных
Задача:	темпа;	Ходьба с восстановлением дыхания.	упражнений.	играх;
обогащать	- общеразвивающие	Общеразвивающие упражнения: на	Участие в подвижной	- соблюдает правила
двигательный	упражнения.	каждый счет смена положения головы	игре.	игры;
опыт детей.	- прыжки;	(вверх, вниз, влево, вправо).		- активно
	- подлезание под	Прыжки.		взаимодействует со
	дуги.	«Собираем урожай» игровые действия		сверстниками и
		по заданию педагога.		взрослыми.
		Игровая.		
		Подвижная игра « Горелки».		

4 неделя (занятия 7,8 – имеют свою тематику)

Образовательная область. Цель. Задачи.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Занятие 7. Цель: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: дать основные практические навыки по прыжкам в длину с разбега.	Тема четвертой недели: «Прыжки в длину с разбега». Краткое содержание: - прыжки с разбега; - отталкивание и приземление; - равновесие.	Двигательная. Прыжки с разбега на дальность. Отталкиваемся и приземляемся. Правила приземления. Мини — соревнование «Кто дальше прыгнет». Игровая. Подвижная игра «Прыгалка».	Участие в освоении практических навыков по прыжкам в длину с разбега. Освоение приемов отталкивания и приземления. Участие в соревновании «Кто дальше прыгнет». Участие в подвижной игре.	- ребенок освоил практические навыки по прыжкам в длину с разбега; - имеет потребность бегать, прыгать; - соблюдает правила игры; - активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми.
Занятие 8. Итоговое игровое занятие. Цель: создание условий для проведения итогового занятия по пройденным	Итоговое игровое занятие. Повторение, закрепление навыков ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений.	Повторение, закрепление навыков ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений Игровая. Подвижные игры: «Затейники», «Паук», «Парашютики», «На одной ножке – по дорожке», «Кто быстрее соберет урожай», «Садовник», «Горелки».	Участие в повторении закреплении двигательных навыков. Участие в игровой деятельности.	- ребенок умеет самостоятельно выполнять игровые общеразвивающие упражнения; - активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми.

темам.		
Задача:		
подвести итог		
развития детей, в		
процессе		
выполнения		
программных		
двигательных		
упражнений,		
подвижных игр.		

Ноябрь

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Буду расти здоровым» «Выносливые и
	сильные».
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Развиваем ловкость». «Равновесие».
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Ходьба и бег парами». «Игровая эстафета».
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели «Игры с метанием».
	«Подвижные игры».
	Повторение, закрепление.

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых	3 раза в неделю
упражнений	
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).

Использование спортивной предметно – развивающей среды

Использование современного спортивного инвентаря и оборудования

Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья

1 неделя (два занятия, каждое занятие со своей тематикой)

Нумерация занятий: 1,2

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные эталоны	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Буду расти	Коммуникативная.	Участие в беседе о	- ребенок умеет
развитие.	здоровым».	Рассказ педагога (инструктора) о	разных видах спорта.	поддержать беседу;
Занятие 1.	Краткое	видах спорта.	Совершенствование	- ребенок может
Цель:	содержание:	Двигательная.	физических качеств.	контролировать свои
создание условий	- ходьба, бег,	Общеразвивающие и основные	Выполнение	движения и управлять
для	перестроение;	движения по теме	упражнений:	ими;
формирования	- гимнасты,	- ходьба с поворотами в углах;	ходьба с поворотами в	- умеет
потребности в	пловцы, футболисты.	- ходьба на носках и пятках;	углах, ходьба на носках и	самостоятельно
ежедневной		- перестроение в три круга.	пятках, перестроение в	выполнять упражнения,
двигательной		Виды спорта.	три круга.	связанные с разными
деятельности.		Гимнасты.	Участие в разных видах	видами спорта;
		Приседание с прямой спиной, колени	двигательной	- активно
Задача:		в стороны.Возвращение в исходную	деятельности.	взаимодействует со
познакомить		позицию. Повторить 8 раз.	Самостоятельное	сверстниками и
детей с		Пловцы.	выполнение упражнений	взрослыми.
различными		Исходное положение – лечь на живот.	по теме «Гимнасты»,	

видами спорта.		Руки вдоль туловища. Поднятие головы и верхней части туловища (прогнуться). Повторить 8 раз. Футболисты. Исходное положение — лечь на спину, руки в стороны. Сгибать поочередно ноги в коленях и бить по воображаемому мячу. Повторить	«Пловцы», «Футболисты». Участие в подвижной игре.	
		8 раз (каждой ногой). Игровая. «Передача мяча».		
Занятие 2.	«Выносливые и	Двигательная.	Индивидуальное	- ребенок имеет
	сильные».	Бег и прыжки через препятствия	участие в беге и прыжках	достаточный опыт в
Цель:	Краткое	высотой от 15 до 30 см.	через препятствия	освоении
создание	содержание:	Прыжки с продвижением вперед на	высотой от 15 до 30 см.	общеразвивающих и
условий для	- упражнения для	расстояние	Индивидуальное	спортивных
освоения,	развития скоростно –	5 метров.	участие в беге с высоким	упражнений;
закрепления	силовых качеств;	Бег с высоким подниманием колен на	подниманием колен на	- в двигательной
двигательных	- упражнения для	расстояние 8 – 10 метров.	расстояние 8 – 10 метров.	деятельности проявляет
навыков.	развития силы;		Самостоятельное	хорошую выносливость,
	- упражнения для	Упражнение с тренажером	выполнение упражнений	быстроту, силу;
Задача:	развития	«Здоровье».	на тренажере «Здоровье».	- в самостоятельной
развивать	выносливости.	П б	Пробегание двух	двигательной
физические		Пробегание двух отрезков по 100	отрезков по 100 метров.	деятельности ребенок с
качества:		метров.	Участие в подвижных	удовольствием
выносливость,		Игровая.	играх «Лягушки и цапли»,	общается со
быстроту, силу.		Подвижные игры: «Лягушки и	«Самолеты».	сверстниками и
		цапли», «Самолеты».		взрослыми.

2 неделя (два занятия, каждое занятие со своей тематикой)

Нумерация занятий: 3,4

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.		-	самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Развиваем	Коммуникативная.	Самостоятельный бег	- ребенок имеет
развитие.	ловкость».	Беседа о безопасном выполнении	с перешагиванием через	достаточный опыт в
	Краткое	движений с предметами	гимнастические палки.	освоении
Занятие 3.	содержание:		Самостоятельный	общеразвивающих и
Цель:	- упражнения с	Двигательная.	челночный бег 3 раза по	спортивных
создание условий	гимнастическими	Общеразвивающие и основные	10 метров.	упражнений;
для развития	палками и кольцами;	движения по теме недели	Самостоятельное	- в двигательной
ловкости.	- подвижные	Бег с перешагиванием через	выполнение движений с	деятельности проявляет
	игры.	гимнастические палки.	предметами:	хорошую выносливость,
Задача:		Челночный бег 3 раза по 10 метров.	гимнастическими	быстроту, силу;
развивать		Перебрасывание палки из одной руки в	палками и кольцами.	- в самостоятельной
ловкость в		другую перед собой.	Участие в подвижных	двигательной
процессе		Перебрасывание кольца диаметром 25 -	играх	деятельности ребенок с
выполнения игр и		30 см из руки в руку.	игры «Будь ловким»,	удовольствием
упражнений.			«Не задень».	общается со
		Игровая.		сверстниками и
		Подвижные игры «Будь ловким», «Не		взрослыми.
		задень» (обегание предметов).		

Занятие 4.	«Равновесие».	Двигательная.	Освоение ходьбы	- ребенок освоил
Цель:	Краткое	Общеразвивающие упражнения и	через предметы высотой	ходьбу через предметы
создание условий	содержание:	основные движения по теме недели.	25-30 см.	высотой
для развития	- ходьба через	Ходьба через предметы высотой 25-30	Самостоятельная	25-30 см;
движений на	предметы;	CM.	ходьба по наклонной	- умеет удерживать
равновесие.	- ходьба по	Ходьба по наклонной доске высотой 35-	доске высотой 35-40 см,	равновесие при ходьбе
	гимнастической	40см, шириной 20 см.	шириной 20 см.	по гимнастической
Задача:	скамейке;	Ходьба по гимнастической скамейке с	Самостоятельная	скамейке с закрытыми
освоить основные	- ходьба по	закрытыми глазами, с поворотами.	ходьба по	глазами, с поворотами;
движения на	бревну.	Ходьба по бревну высотой 25-30 см,	гимнастической	- проявляет
удержание		шириной 10 см, с мешочком на голове 500	скамейке с закрытыми	активность в игровой
равновесия.		граммов.	глазами, с поворотами.	двигательной
			Самостоятельная	деятельности.
		Игровая.	ходьба по бревну	
		Подвижные игры «Сделай фигуру»,	высотой 25-30 см,	
		«Мы веселые ребята».	шириной 10 см, с	
			мешочком на голове	
			500г.	
			Участие в подвижных	
			играх.	
			Игры «Сделай	
			фигуру», «Мы веселые	
			ребята».	

3 неделя (два занятия, первое на освоение, второе – на повторение)

Нумерация занятий: 5,6

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	

Физическое	«Ходьба и бег	Коммуникативная.	Освоение бега и	- ребенок освоил бег
развитие.	парами».	Беседа о том, как выполняются	ходьбы парами.	и ходьбу парами;
Цель:	Краткое	движение в парах.	Выполнение	- может
создание условий	содержание:	Двигательная.	упражнений в колонне.	самостоятельно
для освоения,	- ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения (по	Выполнение	контролировать
закрепления	парами;	выбору педагога) и основные движения	упражнений в шеренге.	двигательные
двигательных	- упражнения в	по теме недели.	Участие в подвижных	упражнения в колонне,
навыков.	колонне;	Ходьба и бег парами.	играх	шеренге;
	- упражнения в	Ходьба и бег врассыпную.	«Парный бег»,	- проявляет
Задача:	шеренге.	Выполнение упражнений на	«Встречные перебежки».	активность в игровой
освоить		равновесие двумя колоннами. Дети		двигательной
двигательные		шеренгами прыгают на двух ногах через		деятельности.
упражнения в		шнуры.		
парах, колонне,		Игровая.		
шеренге;		Подвижные игры «Парный бег»,		
развивать навыки		«Встречные перебежки».		
коллективного	«Игры –	Двигательная.	Участие в играх -	- в самостоятельной
взаимодействия в	эстафеты».	Игры – эстафеты: «Эстафета парами»,	эстафетах	двигательной
народных играх.		«Пронеси мяч, не задев кеглю»,		деятельности ребенок с
		«Дорожка препятствий», «Забрось мяч в		удовольствием
		кольцо».		общается со
				сверстниками и
				взрослыми.

4 неделя (два занятия, каждое занятие со своей тематикой)

Нумерация занятий: 7,8

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Игры с	Игровая.	Участие в подвижных	- в самостоятельной
развитие.	метанием».	Игры с метанием: «Охотники и	играх «Охотники и	двигательной

Занятие 7.		зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Школа мяча».	зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Школа мяча».	деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками и взрослыми.
Занятие 8.	«Подвижные игры». Повторение, закрепление.	Игровая. Подвижные игры: «Сделай фигуру», «Мы веселые ребята». Игры — эстафеты: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо».	Участие в подвижных играх. Участие в играх — эстафетах Самостоятельное забрасывание мяча в корзину.	- в самостоятельной двигательной двигательности ребенок с удовольствием общается со сверстниками и взрослыми.

Декабрь

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: « Ползание и лазание». « Морские
	путешественники». «Ходьба, упражнения в равновесии»
	Промежуточный мониторинг.
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Положение и движение головы рук,
	туловища».
	Промежуточный мониторинг.

3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: спортивные упражнения «Катание на санках» «Ходьба на лыжах», промежуточный мониторинг.	
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: эстафета «Зимние забавы».	
	Промежуточный мониторинг.	

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых	3 раза в неделю
упражнений	
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).		
Использование спортивной предметно – развивающей среды.		
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.		
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья.		

1 неделя (два занятия, каждое занятие имеет свою тематику)

Нумерация занятий: 1,2

« Ползание и лазание. Ходьба и упражнения в равновесии» с учетом требований промежуточного мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Образовательная область.	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
Цель. Задачи.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	

Физическое развитие. Занятие 1. Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств с учетом требований промежуточного мониторинга. Задача: закрепить навыки по накоплению опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие присательности,	«Ползание и лазание». Краткое содержание:	Двигательная. Общеразвивающие упражнения: исходное положение — стоять, пятки вместе, носки врозь. Приседания. Основные движения (Мониторинговые задания) Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке Подтягивание на скамейке с помощью рук. Ползание и перелезание через предметы: скамейки, бревна. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук. Игровая. Подвижная игра «Пожарные на ученье».	самостоятельная деятельность Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Самостоятельное выполнение основных движений: ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке, подтягивание на скамейке с помощью рук, ползание и перелезание через предметы: скамейки, бревна. Участие в	- ребенок может самостоятельно выполнять заданные упражнения, движения; - проявляет физическую активность при выполнении основных движений; - способен договариваться, учитывать интересы других детей в коллективных подвижных играх.
двигательных качеств в процессе выполнения заданий с учетом требований промежуточного мониторинга.	Marrage		коллективной подвижной игре.	
Занятие 2. Цель:	«Морские путешественни	Двигательная. Общеразвивающие движения (по	Самостоятельное выполнение	- ребенок может контролировать свои
создание условий для	нутешественни ки». Ходьба,	выбору педагога) и основные	общеразвивающих	движения и управлять
приобретения опыта в	упражнения в	движения по теме недели.	упражнений.	ими;
двигательной	равновесии.	Ходьба в колонне.	Выполнение указаний	- имеет развитую
деятельности,	Краткое	Обычный бег.	физкультурного	потребность бегать,
направленных на развитие	содержание:	Мониторинговые задания.	руководителя.	прыгать;
двигательных качеств.	- упражнения	Ходьба по шнуру (5 – 10 метров),	Индивидуальная	- уверен в своих

	« Все на весла»,	приставной шаг с приседанием,	отработка основных	силах;
Задача:	- упражнение	полуприседание с выставлением ноги	движений.	- открыт внешнему
совершенствовать технику	«Вверх по реке»	на пятку.		миру;
основных движений.	- упражнение	Ходьба на пятках и носках.		- положительно
	«Морская	Упражнение« Все на весла»		относится к себе и
	пляска»	- рывки прямыми руками назад (8		другим.
	- упражнение	pa3);		
	«Уборка на	Упражнение «Морская пляска»		
	корабле».	- присесть, разводя колени в		
		стороны, спина прямая (8 раз).		
		Упражнение «Уборка на корабле»		
		- драим палубу (имитация мытья		
		пола шваброй).		
		Игровая.		
		Подвижная игра «Кто быстрее».		

2 неделя (два занятия, каждое занятие со своей тематикой)

Нумерация занятий: 3,4

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Рисуем	Двигательная.	Самостоятельное	- ребенок может
развитие.	движения».	Общеразвивающие упражнения.	выполнение	контролировать свои
Занятие 3.	Краткое	Мониторинговые задания	общеразвивающих	движения и управлять
Цель:	содержание:	Рисуем круглое солнце головой.	упражнений.	ими;
создание условий	- рисуем головой;	Рисуем шары локтями.	Выполнение указаний	- имеет развитую
для приобретения	- рисуем локтями,	Рисуем колеса машины туловищем.	физкультурного	потребность бегать,
опыта в	- рисуем	Рисуем езду на велосипеде (лежа).	руководителя.	прыгать;
двигательной	туловищем.	Игровая.	Индивидуальная	- уверен в своих
деятельности,	- мониторинговые	Подвижная игра «Кто быстрее»,	отработка основных	силах;

направленных на развитие двигательных качеств. Задача: формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности	задания.	повторение.	движений.	- открыт внешнему миру; - положительно относится к себе и другим.
Занятие 4. Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств. Задача: обогащать двигательный	«Животные и их движения». Краткое содержание: - упражнение «Мышки»; - упражнение «Лошадки»; - упражнение «Верблюд»; - упражнение «Слон»; - упражнение «Медведь».	Двигательная. Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, построение. Образное выполнение движений: (мониторинговые задания) - упражнение «Мышки»; - упражнение «Лошадки»; - упражнение «Верблюд»; - упражнение «Слон» - упражнение «Медведь» Все движения сопровождаются четверостишиями. Например: «Руки ниже опусти И достанешь до земли.	Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Самостоятельное выполнение образных упражнений «Мышки», «Лошадки», «Верблюд», «Слон», «Медведь». Слушание и запоминание четверостиший о животных. Участие в подвижной игре.	- ребенок способен самостоятельно выполнять образные движения различных персонажей; - проявляет элементы творчества при изображении персонажей; - проявляет физическую активность при выполнении основных движений; - способен договариваться,
опыт детей, совершенствовать технику образных движений.		Тихо – тихо мышь идет, Потому что рядом кот». И так далее упражнение « Мышки»; - упражнение «Лошадки»; - упражнение «Верблюд»; - упражнение «Слон»;		учитывать интересы других детей в коллективных подвижных играх.

	- упражнение «Медведь». Игровая. Подвижная игра «Медведь»	

3 неделя (два занятия, первое – на освоение, второе на закрепление)

Нумерация занятий: 5,6

Спортивные упражнения «Катание на санках», «Ходьба на лыжах»

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Зима».	Коммуникативная.	Слушание рассказа	- ребенок в
развитие.	Краткое	Рассказ о зимних видах спорта.	Рассказ о зимних видах	двигательной
Занятие 5	содержание:	Загадки о зиме.	спорта.	деятельности проявляет
Цель:	- беседа о зимних	Беседа и рассматривание зимнего	Самостоятельное	выносливость, силу,
создание	видах спорта;	детского инвентаря: санки, лыжи, коньки.	отгадывание загадок.	координацию;
условий для	- детский зимний	Двигательная.	Участие в беседе.	- проявляет
приобретения	инвентарь;	Мониторинговые задания	Катание на санках с	инициативу и
опыта в	- спортивные	Катание на санках с горки по одному и	горки по одному и	изобретательность при
двигательной	упражнения: катание	парами.	парами.	выполнении
деятельности,	на санках,ходьба на	Катание друг друга по ровному месту.	Катание друг друга по	упражнений;
направленных на	лыжах;	Ходьба на лыжах по пересеченной	ровному месту.	- знает правила
развитие	-безопасность;	местности переменным шагом.	Ходьба на лыжах по	безопасного поведения
двигательных	- мониторинг.	Игровая.	пересеченной местности	на улице в зимний
качеств.		Подвижная игра «Мороз».	переменным шагом.	период;
Задача:			Участие в подвижной	- проявляет
познакомить с			игре.	необходимый
зимними видами				самоконтроль и
спорта.				самооценку.
Занятие 6.	«Зима».	Коммуникативная.	Слушание рассказа	- ребенок в

Цель:	Краткое	Рассказ о зимних видах спорта.	Рассказ о зимних видах	двигательной
создание условий	содержание:	Рассказы детей.	спорта.	деятельности проявляет
для приобретения	- повторение;	Двигательная.	Самостоятельный	выносливость, силу,
опыта в	- катание на санках,	Катание на санках с горки по одному и	рассказ.	координацию;
двигательной	- ходьба на лыжах.	парами.	Участие в беседе.	- проявляет
деятельности,	- мониторинг.	Мониторинговые задания.	Катание на санках с	инициативу и
направленных на		Катание друг друга по ровному месту.	горки по одному и	изобретательность при
развитие		Ходьба на лыжах. Подъем в горку	парами.	выполнении
двигательных		«лесенкой», спуск в низкой стойке.	Катание друг друга по	упражнений;
качеств.		Игровая.	ровному месту.	- знает правила
		Подвижная игра «Мороз».	Ходьба на лыжах	безопасного поведения
Задача:			подъем и спуск.	на улице в зимний
познакомить с			Участие в подвижной	период.
зимними видами			игре.	- проявляет
спорта.				необходимый
				самоконтроль и
				самооценку;
				- у ребенка развита
				крупная и мелкая
				моторика.

4 неделя (два занятия)

Нумерация занятий 7,8

Мониторинг эффективности по овладению детьми основных программных двигательных умений и навыков.

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Зимние забавы».	Двигательная.	Участие в эстафете	- ребенок в
развитие.	Эстафета.	Эстафета «Кто ловчее, кто быстрее».	«Зимние забавы».	двигательной

Цель:	Итог месяца.	Эстафета состоит из знакомых	деятельности	и проявляет
создание условий	Занятие 7 -	общеразвивающих упражнений,	выносливост	гь, силу,
для	подготовка к	спортивных подвижных зимних игр.	координацин	o;
проведения	спортивной эстафете.		- способе	Н
промежуточного	Занятие 8 -		договаривати	ься,
мониторинга по	проведение		учитывать и	нтересы
развитию	спортивной		других детей	и В
двигательных	эстафеты «Зимние		коллективны	IX
качеств.	забавы».		подвижных и	играх.
Задача:				
провести				
мониторинг				
эффективности				
по развитию				
двигательных				
качеств в виде				
спортивной				
эстафеты				
«Зимние забавы».				

2.2 Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 5 – 6 лет (январь-май).

Январь

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Выходные праздничные дни.
2 неделя (два занятия)	Выходные праздничные дни.

3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Зима», повторение.
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели «Подвижные игры». «Народные зимние забавы».

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).		
Использование спортивной предметно – развивающей среды		
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования		
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья		

1-2 неделя праздничные выходные дни (занятия с 1 по 4 не проводятся).

3 неделя Повторение тематики декабря (Занятие 6 -«Зима») (два занятия на повторение, закрепление двигательных навыков и умений)

Нумерация занятий: 5,6

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	Повторение	Повторение тематики декабря (6)	Слушание рассказа	- ребенок в
развитие.	тематики декабря (6)	«Зима».	Рассказ о зимних видах	двигательной

Занятие 5, 6.	«Зима».	спорта.	деятельности проявляет
Повторение		Самостоятельный	выносливость, силу,
тематики декабря		рассказ.	координацию;
(занятие		Участие в беседе.	- проявляет
6)«Зима».		Катание на санках с	инициативу и
		горки по одному и	изобретательность при
		парами.	выполнении
		Катание друг друга по	упражнений;
		ровному месту.	- проявляет
		Ходьба на лыжах	необходимый
		подъем и спуск.	самоконтроль и
		Участие в подвижной	самооценку;
		игре	- у ребенка развита
			крупная и мелкая
			моторика.

4 неделя (два занятия, каждое занятие имеет свою тематику)

Нумерация занятий 7,8.

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные эталоны	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Подвижные	Коммуникативная.	Участие в беседе о	- ребенок
развитие.	игры».	Беседа о правилах безопасного	правилах безопасного	гармонично физически
Занятие 7.	Краткое	поведения в подвижных играх.	поведения в подвижных	развит;
Цель:	содержание:	Двигательная.	играх.	- в поведении четко
создание условий	- игры с бегом;	Общеразвивающие упражнения (по	Участие в подвижных	выражена потребность
для развития	- игры с прыжками;	рекомендации педагога)	играх с бегом: «Уголки»,	в двигательной
двигательной	- игры - эстафеты.	Основные движения «Бег», «Прыжки»	«Парный бег», «Бездомный	деятельности и
деятельности		осваиваются в игровой деятельности.	заяц».	физическом
детей.		Игры с бегом: «Уголки», «Парный	В играх с прыжками:	совершенствовании;

Задача: воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.		бег», «Бездомный заяц». Игры с прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше прыжков», «Пустое место». Игры – эстафеты: «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо».	«Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше прыжков», «Пустое место». В играх – эстафетах: «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо».	- способен самостоятельно организовать и проводить подвижные игры; - ребенок может контролировать свои движения и управлять ими.
Занятие 8.	«Народные	Коммуникативная.	Участие в беседе о	- ребенок стремится
Цель: создание условий дляразвития двигательных качеств в зимний период.	зимние забавы». Краткое содержание: - игра в снежки; - зимняя карусель; - катание на санках.	Беседа о народных зимних забавах. Загадки о зимних забавах. Двигательная. Общеразвивающие упражнения и основные движения по теме недели (по рекомендации педагога) Катание на санках с горки по одному и	народных играх — забавах. Самостоятельное отгадывание загадок. Самостоятельное участие в игровой двигательной деятельности. Творческое	к лучшему результату;
Задача: развивать потребность и интерес к двигательной деятельности в зимний период в процессе игровой деятельности		парами. Катание друг друга по ровному месту (кто быстрее). Зимняя карусель: кто катается на карусели (медведи, зайцы, лиса).	выполнение игровых заданий.	познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Февраль

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели «Ходьба и бег».
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: Виды спорта» (с ходьбой, бегом, прыжками).

3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Равновесие. Красивая осанка».
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели«. Семейный спортивный праздник «Мы вместе».

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых	3 раза в неделю
упражнений	
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно – развивающей среды
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья

1 неделя (Два занятия, первое на освоение движений, второе – на повторение, закрепление)

Нумерация занятий 1,2.

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Ходьба и бег».	Коммуникативная.	Участие в беседе о	- ребенок гармонично
развитие.	Краткое	Беседа о пользе ходьбы и бега в	пользе ходьбы и бега в	физически развит;

Цель:	содержание:	повседневной жизни.	повседневной жизни.	- в поведении четко
создание условий	- ходьба в колонне;	Двигательная.	Самостоятельное	выражена потребность в
для развития	- ходьба на носках;	Общеразвивающие упражнения по	выполнение движений	двигательной
физических	- ходьба на пятках;	выбору педагога.	ходьбы в колонне с	деятельности и
качеств,	- бег.	Пример:	поворотами в углах,	физическом
накопления и		«На разминку становись!	ходьбы на носках с	совершенствовании;
обогащения		Вправо, влево повернись,	прямым туловищем,	- ребенок умеет
двигательного		Повороты посчитай	ходьбы на пятках с	выполнять основные
опыта детей.		Раз, два, три	прямым туловищем,	движения;
		Не отставай!».	обычного бега, бега с	- знает правила
Задача:		Основные движения.	захлестыванием.	безопасности во время
развивать		Ходьба в колонне с поворотами в углах.	Участие в подвижной	выполнения физических
двигательную		Ходьба на носках с прямым туловищем.	игре «Дорожка	упражнений;
активность детей		Ходьба на пятках с прямым туловищем.	препятствий».	- умеет ходить и
в процессе		Ходьба через предметы (высотой 20		бегать легко, ритмично,
совершенствован		сантиметров)		сохраняя правильную
ия основных		Обычный бег.		осанку.
движений.		Бег с высоким поднятием колен, через		
		предметы		
		Бег с захлестыванием.		
		Перестроение в три круга.		
		Игровая.		
		Подвижная игра «Дорожка		
		препятствий».		
		Трудовая. Уборка инвентаря.		

2 неделя (Два занятия, первое на освоение движений, второе – на повторение, закрепление)

Нумерация занятий 3,4

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	

Физическое	«Виды спорта» (с	Коммуникативная.	Участие в беседе	- ребенок проявляет
развитие.	ходьбой, бегом,	Беседа «Спортсмены на тренировке»	«Спортсмены на	интерес к участию в
Цель:	прыжками).	Двигательная.	тренировке».	подвижных играх и
создание условий	Краткое	Общеразвивающие упражнения и	Самостоятельное	физических
для развития	содержание:	основные движения по теме недели.	выполнение	упражнениях;
физических	- ходьба;	Ходьба с четкими поворотами в углах.	двигательных	- умеет ходить и
качеств,	- бег;	Бег на месте с высоко поднятыми	упражнений: ходьбы с	бегать легко, ритмично,
накопления и	- дыхательные	коленями.	четкими поворотами в	сохраняя правильную
обогащения	упражнения.	Медленный бег на расстояние (по	углах, бега на месте с	осанку, направление и
двигательного		указанию педагога).	высоко поднятыми	темп;
опыта детей.		Бег со средней скоростью (по	коленями, медленного	- знает о правилах
		указанию педагога).	бега на расстояние,бега	безопасности во время
Задача:		Дыхательные упражнения.	со средней скоростью.	выполнения физических
развивать		Прыжки в длину, с места $(70 - 80)$	Индивидуальное	упражнений.
двигательную		сантиметров) Индивидуальное	выполнение дыхатель-	
активность детей.		выполнение.	ных упражнений.	
		Игровая.	Участие в	
		Подвижная игра «Кто быстрее».	коллективной подвиж-	
			ной игре «Кто быстрее».	

³ неделя (Два занятия, каждое занятие имеет свою тематику)

Нумерация занятий 5,6

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Равновесие».	Двигательная.	Самостоятельное	- у ребенка
развитие.	Краткое	Основные виды движений.	выполнение основных	сформировано
Занятие 5.	содержание:	Равновесие – ходьба по канату: носки	движений.	ценностное отношение к
Цель:	- ходьба по	на канате, пятки на полу, руки за	Освоение движений	занятиям физической
создание условий	канату;	головой.	на равновесие.	культурой;

дляразвития двигательной деятельности детей. Задача: совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.	- перепрыгивание; - подбрасывание мяча.	Перепрыгивание через канат справа и слева с продвижением вперед, помогая себе взмахом рук (4-8 раз). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе. Игровая. Подвижная игра «Сбей мяч».	Индивидуальное выполнение упражнений с мячом. Участие в подвижной игре «Сбей мяч».	- ребенок может самостоятельно выполнять основные движения на равновесие; -у ребенка развита крупная и мелкая моторика; - при выполнении движений ребенок проявляет необходимый контроль и самооценку.
Занятие 6. Цель: создание условий дляразвития двигательной деятельности детей. Задача: формировать правильную	«Красивая осанка». Краткое содержание: - ходьба; - бег; - дыхательные упражнения.	Двигательная.	Самостоятельное выполнение основных движений. Осознанное выполнение дыхательных и двигательных упражнений. Участие в подвижной игре «Горелки».	- ребенок может осознанно выполнять двигательные и дыхательные упражнения; - проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям; -проявляет инициативу при выполнении

осанку, умение		упражнений.
осознанно		
выполнять		
движения.		

4 неделя (два занятия, первое – подготовка к спортивному празднику, второе – проведение семейно – группового спортивного праздника)

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.		-	самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	Семейный	Содержание праздника состоит из	Участие в семейном	- ребенок проявляет
развитие.	спортивный	пройденных программных игр и	спортивном празднике.	спортивный интерес и
Цель:	праздник «Мы	развивающих физических упражнений.		активность в
создание условий	вместе».			совместной и
дляпроведения	Содержание			индивидуальной
спортивного	праздника состоит из			двигательной
семейного	пройденных			деятельности;
праздника «Мы	программных игр и			- ребенок владеет
вместе».	развивающих			основными
	физических			культурными
Задача:	упражнений.			способами общения;
развивать навыки				- обладает
коллективного				установкой
взаимодействия				положительного
детей и				отношения к миру.
родителей				
всовместной				
игровой				
соревновательной				
деятельности.				

Март

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели ««Всегда в движении. Прыжки. Мяч»
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели; «Выносливость в ходьбе и беге», «Ловкие ребята»
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Вместе весело шагать»
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели «Веселые старты»

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно – развивающей среды
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья

1 неделя (Два занятия. Каждое занятие имеет свою тематику)

Нумерация занятий 1,2

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.		-	самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Всегда в	Двигательная.	Индивидуальное	- ребенок может
развитие.	движении».	Общеразвивающие упражнения по	выполнение прыжков	самостоятельно
Занятие 1.	«Прыжки. Мяч»	выбору педагога.	через $5 - 6$ предметов.	выполнять основные
Цель:	Краткое	Основные движения по теме недели.	Освоение прыжков в	движения;
создание условий	содержание:	Прыжки через 5-6 предметов на двух	длину с места.	- у ребенка развита
дляразвития	- прыжки в длину;	ногах (высота 15- 20 см).	Самостоятельное	крупная и мелкая
двигательной	- перебрасывание	Прыжки в длину с места на 80 - 90 см.	перебрасывание мяча	моторика;
деятельности	мяча;	Перебрасывание мяча через шнур	через шнур.	-ребенок может
детей.	- прокатывание	двумя руками.	Индивидуальное	контролировать свои
	мяча.	Прокатывание мяча одной и двумя	прокатывание мяча	движения и управлять
Задача:		руками из разных исходных положений	одной и двумя руками из	ими
развивать		между предметами (ширина 30- 40 см,	разных исходных	
физические		длина 3- 4 метра).	положений между	
качества -		Игровые упражнения (подбрось –	предметами (ширина 30-	
ловкость,		поймай).	40 см, длина 3- 4 метра).	
выносливость.		Игровая.	Освоение игровых	
		Подвижная игра «Лошадка».	упражнений.	
			Участие в подвижной	
			игре.	
Занятие 2.	«Упражнения на	Коммуникативная.	Индивидуальное	- ребенок может
Цель:	гимнастической	Беседа о правилах безопасного	выполнение основных	самостоятельно
создание	скамейке».	поведения при выполнении упражнений	двигательных	выполнять основные
условий для	Краткое	на гимнастической скамейке.	упражнений:	двигательные движения;
развития	содержание:	Двигательная.	ходьба в колонне по	-осознает
физических	- ходьба по	Общеразвивающие упражнения и	залу, ходьба по	зависимость между
качеств.	скамейке;	основные движения по теме недели.	гимнастической	качеством выполнения
Задача:	- бег по скамейке;	Ходьба в колонне по залу.	скамейке потоком держа	упражнения и его

развивать	- спрыгивание со	Ходьба по гимнастической скамейке	руки в стороны, ходьба	результатом;
физические	скамейки.	потоком, держа руки в стороны.	по гимнастической	- в двигательной
качества -		Ходьба по гимнастической скамейке	скамейке потоком держа	деятельности с
ловкость,		потоком держа руки за головой.	руки за головой,	удовольствием
выносливость.		Бег по скамейке (2-3 раза).	бег по скамейке,	общается со
		Спрыгивание со скамьи с мягким	спрыгивание со	сверстниками.
		приземлением на обе ноги.	скамейки с мягким	
		Игровая.	приземлением на обе	
		Подвижная игра «Бездомный заяц»	ноги.	
		_	Участие в подвижной	
			игре.	

2 неделя (Два занятия. Каждое занятие имеет свою тематику)

Нумерация занятий 3,4

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Выносливость в	Двигательная.	Самостоятельное	- ребенок
развитие.	ходьбе и беге».	Общеразвивающие упражнения по	выполнение	самостоятельно
Занятие 3.	Краткое	выбору педагога.	двигательных	выполняет
Цель:	содержание:	Основные движения по теме недели.	упражнений: бег в	двигательные
создание условий	- бег между	Бег в быстром темпе 10 метров (3-4	быстром темпе 10	упражнения;
для развития	предметами;	раза), 20 – 30 метров (2- 3 раза).	метров (3-4 раза), 20 – 30	- в двигательной
интереса к	- бег на скорость;	Челночный бег 3x10 метров в	метров (2- 3 раза),	деятельности проявляет
участию в	- прыжки.	медленном темпе.	челночный бег 3х10	выносливость,
подвижных играх		Прыжки на одной ноге (правой и	метров в медленном	быстроту, координацию,
и физических		левой, попеременно).	темпе, прыжки на одной	гибкость;
упражнениях.		Игровые упражнения «На одной ножке	ноге (правой и левой,	- активно
		вдоль дорожки». Прыжки вдоль дорожки	попеременно).	взаимодействует со
Задача:		из кубиков или шнура до конца дорожки.	Самостоятельное	сверстниками и

развивать		При повторении прыгать на другой	выполнение игровых	взрослыми в
активность в		ноге.	упражнений «На одной	совместных играх.
самостоятельной		Игровая.	ножке вдоль дорожки».	
двигательной		Подвижная игра «Кто лучше	Участие подвижной	
деятельности.		прыгнет».	игре.	
Занятие 4	«Ловкие ребята».	Двигательная.	Освоение и	- ребенок может
Цель:	Краткое	Общеразвивающие и основные	закрепление разных	самостоятельно
создание условий	содержание:	движения по теме недели.	видов ходьбы:	выполнять основные
для приобретения	- ходьба;	Ходьба попеременно широким и	ходьба попеременно	движения;
опыта в	- игровые	коротким шагом.	широким и коротким	- у ребенка развита
двигательной	упражнения;	Ходьба мелким, семенящим шагом.	шагом, ходьба мелким,	крупная и мелкая
деятельности.	- бросание мяча.	Игровая.	семенящим шагом.	моторика;
		Игровые упражнения. «Перепрыгни	Самостоятельное	-ребенок может
Задача:		ручеек».	выполнение игровых	контролировать свои
упражнять детей		Прыжки в длину с места через 3-4	упражнений.	движения и управлять
в ходьбе		ручейка (ручеек состоит из 6 – 8		ими.
широким и		шнуров).		
коротким шагом,		«Бег по дорожке».		
в равновесии и		Упражнение дети выполняют в		
прыжках.		колонне по одному, сохраняя равновесие		
		и не наступая на шнуры.		
		«Ловкие ребята».		
		Бросание мяча о землю, вверх и ловля		
		его двумя руками. В руках у каждого		
		ребенка мяч.		

3 неделя (два занятия, первое на освоение, второе – на повторение)

Нумерация занятий: 5,6

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Вместе весело	Коммуникативная.	Участие в беседе.	- ребенок выполняет
развитие.	шагать».	Беседа о пользе общеразвивающих	Освоение и	основные движения;
Цель:	Краткоесодержание:	упражнений в жизни человека.	закрепление разных	- имеет опыт в
создание условий	- ходьба;	Двигательная.	видов ходьбы.	разных видах двигатель-
для приобретения	- бег;	Ходьба обычным шагом.	Самостоятельное	ной деятельности;
опыта в	- общеразвивающие	Ходьба парами.	выполнение	- способен к волевым
двигательной	упражнения;	Бег за направляющим.	общеразвивающих	усилиям в разных видах
деятельности.	- упражнения со	Общеразвивающие упражнения.	упражнений.	движений;
	скакалкой.	Приседания.	Участие в подвижных	- проявляет инициа-
Задача:		Рывки согнутыми руками назад.	играх.	тиву и самостоятель-
освоить		Рывки прямыми руками назад.	Уборка инвентаря.	ность в игровой
общеразвивающие		Наклоны.		деятельности.
упражнения с		Наклоны со скакалкой.		
предметами и без		Лазание и ползание.		
них.		Лазание по лестнице с перекрестной		
		координацией рук и ног.		
		Игровая.		
		Подвижные игры «Не оставайся на		
		полу», «С кочки на кочку».		
		Трудовая.		
		Уборка инвентаря.		

4 неделя (два занятия, первое на подготовку мероприятия, второе – проведение)

Нумерация занятий: 7,8

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Веселые старты».	Содержание спортивного соревнования	Участие в спортивном	-ребенок
развитие.	Содержание	состоит из выполнения комплекса	соревновании «Веселые	самостоятельно
Цель:	спортивного	освоенных подвижных игр и	старты».	выполняет
создание условий	соревнования состоит	программных двигательных упражнений.		двигательные
для проведения	из выполнения			упражнения;
спортивного	комплекса освоенных			- в двигательной
соревнования	подвижных игр и			деятельности проявляет
«Веселые старты»	программных			выносливость,
	двигательных			быстроту, координацию,
Задача:	упражнений.			гибкость;
провести				- активно
мониторинг				взаимодействует со
эффективности				сверстниками в
по развитию				совместных играх;
двигательных				- у ребенка развита
качеств в виде				крупная и мелкая
спортивного				моторика;
соревнования				-ребенок может
«Веселые				контролировать свои
старты».				движения и управлять
				ими.

Апрель

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели «школа мяча»
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели; «Будь ловким»
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Тренировочный поход», «Развитие физических качеств. Сила»
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели «Развитие физических качеств. Выносливость». «Подвижные игры»

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых	3 раза в неделю
упражнений	
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).		
Использование спортивной предметно – развивающей среды		
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования		
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья		

1 неделя (Два занятия, первое на освоение, второе – на повторение)

Нумерация занятий 1,2

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Школа мяча».	Коммуникативная.	Участие в беседе.	- ребенок умеет
развитие.	Краткое	Беседа о правилах бросания, лови и	Самостоятельное	поддержать беседу;
	содержание:	метания мяча.	прокатывание мяча	- умеет выполнять
Цель:	- прокатывание		одной и двумя руками из	разнообразные
создание условий	мяча;	Двигательная.	разных исходных	движения с мячом:
дляосознанной	- бросание мяча;	Общеразвивающие упражнения и	положений,	прокатывание мяча,
потребности в	- отбивание мяча;	основные движения по теме недели.	бросание мяча вверх,	бросание мяча,
двигательной	- ловля мяча;	Прокатывание мяча одной и двумя	о землю, ловля мяча	отбивание мяча, ловля
активности и	- метание мяча.	руками из разных исходных положений.	двумя руками не менее	мяча, метание мяча;
физическомсовер		Бросание мяча вверх, о землю.	10 раз подряд, одной	- проявляет
шенствова-нии.		Ловля мяча двумя руками не менее 10	рукой 4-6 раз подряд.	необходимый
		раз подряд, одной рукой -4 -6 раз подряд.	Приобретение	самоконтроль и
Задача:		Отбивание мяча на месте и в	навыков отбивания мяча	самооценку в
освоить		движении 10 раз подряд.	на месте и в движении,	двигательной
основные		Перебрасывание мяча друг другу и	перебрасывание мяча	деятельности.
движения:		ловля его стоя, сидя, разными способами.	друг другу и ловля его	
бросание, ловля,		Метание в горизонтальную и	стоя, сидя, разными	
метание.		вертикальную цель.	способами.	
		Метание вдаль.	Закрепление навыков	
			метания в	
		Игровая.	горизонтальную и	
		Подвижная игра «Брось мяч в стену».	вертикальную цель,	
			вдаль.	

2 неделя(Два занятия, первое – освоение, второе – повторение, закрепление)

Нумерация занятий 3,4

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Будь ловким».	Коммуникативная.	Участие в беседе.	- ребенок
развитие.	Краткое	Беседа о безопасности ползания и	Самостоятельное	самостоятельно
Цель:	содержание:	лазания.	выполнение	выполняет
создание условий	- беседа;	Двигательная.	двигательных	двигательные
дляосознанной	- ползание;	Общеразвивающие упражнения (по	упражнений,	упражнения;
потребности в	- лазание.	выбору педагога) и основные движения	включающих в себя	- в двигательной
двигательной		по теме недели.	ползание и лазание.	деятельности проявляет
активности и		Ползание на четвереньках.	Участие в подвижных	выносливость,
физическом		Передвижение вперед с помощью рук	играх «Кто скорее до	быстроту, координацию,
совершенствован		и ног сидя на бревне.	флажка?», «Медведь и	гибкость;
ии.		Ползание и перелезание через	пчелы», «Пожарные на	- активно
		предметы (скамейки, бревна).	ученье».	взаимодействует со
Задача:		Лазание по гимнастической стенке.		сверстниками в
освоить основные		Лазание по веревочной лестнице,		совместных играх.
движения:		канату свободным способом.		
ползание,		Игровая.		
лазание.		Подвижные игры «Кто скорее до		
		флажка?», «Медведь и пчелы»,		
		«Пожарные на ученье».		

3 неделя (Два занятия, каждое занятие имеет свою тематику)

Нумерация занятий 5,6

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Тренировоч-	Коммуникативная.	Участие в	- ребенок может
развитие.	ный поход».	Беседа о правилах безопасного поведения в	беседе.	контролировать свои
Занятие 5.	Краткое	природе.	Самостоятельно	движения и
Цель:	содержание:	Двигательная.	е выполнение	управлять ими;
создание условий	- беседа;	Построение в шеренгу.	двигательных	- имеет развитую
для приобретения	-	Обычная ходьба в колонне друг за другом.	упражнений.	потребность бегать,
социального опыта	общеразвивающие	Ходьба змейкой между деталями конструктора.	Участие в	прыгать;
в тренировочном	упражнения;	Прыжки с левой ноги на правую с продвижением	подвижной игре.	- участвует в
походе.	- подвижная	вперед (с кочки на кочку).	Приобретение	совместных играх;
Задача:	игра.	Приседания.	социального опыта	- соблюдает
формирование		Игровая.	в тренировочном	правила и
основ безопасного		Подвижная командная игра «Волки и медведи».	походе.	социальные нормы.
поведения в		Упражнения на восстановление дыхания.		
природе.				
Занятие 6.	«Развитие	Коммуникативная.	Участие в беседе.	- ребенок
Цель:	физических	Беседа о безопасном выполнении упражнений с	Освоение	гармонично
создание условий	качеств. Сила».	диском «Здоровье».	программных	физически развит;
для развития	Краткое	Двигательная.	упражнений для	- проявляет
физических	содержание:	Стоя на диске на одной ноге (другая на полу)	развития силы с	стойкий интерес к
качеств.	- беседа;	вращения влево – вправо.	диском «Здоровье».	двигательным
Задача:	- упражнения с	Стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой	Участие в	упражнениям с
освоить	диском	от пола, вращаться по кругу.	подвижной игре.	диском «Здоровье»;
программные	«Здоровье».	Сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги согнуты		- уверенно, точно,
упражнения для		в коленях, отталкиваясь руками и ногами,		в заданном темпе и
развития силы.		передвигаться влево – вправо.		ритме, выполняет
		Игровая.		упражнения.
		Подвижная игра «Маятник».		

4 неделя (Два занятия, каждое занятие имеет свою тематику)

Нумерация занятий 7,8

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель. Задачи.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Развитие	Коммуникативная.	Участие в беседе о	- ребенок может
развитие.	физических	Беседа о значении развития	значении развития	поддержать беседу;
Занятие 7.	качеств.	выносливости в жизни человека.	выносливости в жизни	- освоил
Цель:	Выносливость».	Двигательная.	человека.	программные
создание условий для	Краткое	Бег двух отрезков на расстояние (по	Самостоятельное	упражнения для
развития физических	содержание:	указанию педагога).	выполнение	развития выносливости;
качеств.	- беседа;	Медленный бег на расстояние (по	программных	- активно
Задача:	- бег;	указанию педагога).	упражнений для	взаимодействует со
освоить	- подвижные	Бег в медленном темпе по	развития выносливости.	сверстниками в
программные	игры.	пересеченной местности (по выбору).	Участие в подвижных	совместных играх.
упражнения для		Игровая.	играх.	
развития выносливости.		Подвижные игры «Позвони в		
		колокольчик», «Самолеты».		
Занятие 8.	«Подвижные	Выбор подвижных игр состоит из	Участие в подвижных	- у ребенка
Цель:	игры».	пройденного программного игрового	играх.	сформирован интерес и
создание условий	Выбор	материала за месяц.		ценностное отношение к
для подготовки заданий	подвижных игр			занятиям физической
мониторинга по	состоит из			культурой.
развитию двигательных	пройденного			
качеств.	программного			
Задача:	игрового			
подготовить игровые	материала за			
задания для	месяц.			
мониторинга				
эффективности по				
развитию двигательных				
качеств.				

Май

Календарные сроки	Содержание деятельности	
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Быстрые движения. Сила и скорость»	
	Итоговый мониторинг.	
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: »Силачи», «Баскетбол».	
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Пловцы».	
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели:«Малая летняя олимпиада».	

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых	3 раза в неделю
упражнений	
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).		
Использование спортивной предметно – развивающей среды.		
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.		
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья.		

1 неделя (Два занятия, каждое занятие имеет свою тематику)

Нумерация занятий 1,2. Итоговый мониторинг

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Быстрые	Коммуникативная.	Участие в беседе о	- у ребенка
развитие.	движения».	Беседа о правилах безопасного	правилах безопасного	сформирована
Занятие 1.	Краткое	поведения при выполнении игр и	поведения при	потребность в
Цель:	содержание:	упражнений.	выполнении игр и	ежедневной
создание условий	- упражнения на	Двигательная.	упражнений.	двигательной
дляформирования	развитие быстроты	Общеразвивающие упражнения (по	Самостоятельное	деятельности; - ребенок
потребности в	реакции;	выбору педагога) и основные движения	выполнение упражнений	может поддержать
ежедневной	- темп движения;	по теме недели	на развитие быстроты	беседу;
двигательной	- игры на развитие	Ходьба и упражнения в равновесии	реакции.	- самостоятельно
деятельности.	быстроты.	(по выбору педагога)	Участие в играх на	выполняет упражнения
		Мониторинговые задания	развитие быстроты.	для развития быстроты
Задача:		Упражнения на развитие быстроты		реакции;
закрепить умения в		реакции: бег со старта из разных		- проявляет
двигательной		исходных положений, ходьба – бег		самоконтроль и
деятельности для		быстрый, бег медленный – бег с		самооценку.
развития быстроты		ускорением.		
движений в		Темп движения: бег на дистанцию 25		
процессе		метров.		
выполнения		Бег с ускорением.		
мониторинговых		Игровая.		
заданий.		Игры на развитие быстроты		
		«Перемена мест», «Кто быстрее», «Бег		
		наперегонки».		

Занятие 2.	«Сила и скорость».	Коммуникативная.	Участие в беседе о	- ребенок может
Цель:	Краткое содержание:	Беседа о правилах безопасного поведения	правилах безопасного	поддержать беседу;
создание условий	- беседа;	при выполнении игр и упражнений.	поведения при	- проявляет
для формирования	- бег и прыжки;	Двигательная.	выполнении игр и	самостоятельность при
потребности в	- ходьба;	Бег и прыжки через препятствие	упражнений.	выполнении
ежедневной	- упражнения с	(количество препятствий 5-6).	Самостоятельное	упражнений на развитие
двигательной	набивными мячами;	Ходьба в полуприседе, глубоком	выполнение упражнений	скоростно - силовых
деятельности.	- подвижные игры.	приседе.	на развитие скоростно -	качеств;
		Упражнения с набивными мячами (вес	силовых качеств.	- у ребенка
Задача:		500-600 гр.)	Участие в подвижных	сформирована
закрепить умения в		Прыжки вокруг мяча и через него.	играх.	потребность в
двигательной		Упражнения с мячом сидя (мяч в руках,		двигательной
деятельности для		наклоны вперед).		активности и
развитияскоростно		Игровая.		физическом
- силовых качеств в		Подвижные игры «Парашютики»,		совершенствовании.
процессе		«Лягушки и цапли».		
выполнения				
мониторинговых				
заданий.				

2 неделя (Два занятия. Каждое занятие имеет свою тематику)

Нумерация занятий 3,4. Итоговый мониторинг

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные эталоны	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	усвоения и самостоятельная	
Задачи.			деятельность	
Физическое	«Силачи».	Коммуникативная.	Участие в беседе о	- ребенок может
развитие.	Краткое	Беседа о правилах безопасного	правилах безопасного	поддержать беседу;
Занятие 3.	содержание:	поведения при выполнении игр и	поведения при выполнении	- проявляет
	- беседа;	упражнений.	игр и упражнений.	самостоятельность
Цель:	- упражнения с	Двигательная.	Самостоятельное	при выполнении
создание условий	кистевым и	Сжимание кистевого эспандера.	выполнение упражнений для	упражнений на
дляформирования	плечевым	Растягивание упругих резинок в	развития силы.	развитие силы;
потребности в	эспандером;	положении стоя, сидя, лежа.		- проявляет
ежедневной	- упражнения на	Упражнения с детским плечевым		стойкий интерес к
двигательной	тренажере «Беговая	эспандером.		упражнениям на
деятельности.	дорожка».	Упражнение на тренажере «Беговая		тренажерах.
		дорожка».		
Задача:				
закрепить умения в				
двигательной				
деятельности в				
процессе				
выполнения				
упражнений для				
развития силы в				
процессе				
выполнения				
мониторинговых				
заданий.				

Занятие 4.	Спортивные	Коммуникативная.	Участие в беседе.	- ребенок может
	игры. «Баскетбол»	Беседа о правилах безопасного	Самостоятельное	поддержать беседу;
Цель:	Краткое	поведения при выполнении игр и	выполнение игровых	- проявляет
создание условий	содержание:	упражнений.	движений с мячом:	самостоятельность
для формирования	- беседа;		перебрасывание мяча друг	при выполнении
потребности в	- перебрасывание	Двигательная.	другу от груди,	упражнений на
ежедневной	мяча;	Перебрасывание мяча друг другу от	ведение мяча правой и левой	развитие ловкости
двигательной	- забрасывание	груди.	рукой, забрасывание мяча в	при игре с мячом;
деятельности.	мяча.	Ведение мяча правой и левой рукой.	корзину двумя руками.	- у ребенка
		Забрасывание мяча в корзину двумя	Закрепление игровых	сформирована
Задача:		руками.	умений игры по	потребность в
закрепить умения и		Игра по упрощенным правилам.	упрощенным правилам.	двигательной
навыки в процессе		Игровая.	Участие в подвижной	активности и
выполнения		Подвижная игра «Передай мяч».	игре.	физическом
игровых движений				совершенствовании.
с мячом в процессе				
выполнения				
мониторинговых				
заданий.				

3 неделя (Два занятия, первое – освоение, второе – повторение, закрепление)

Нумерация занятий 5,6.

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	Плавание.	Коммуникативная.	Участие в беседе.	- ребенок может
развитие.	«Пловцы».	Беседа о правилах поведения на воде.	Самостоятельное	поддержать беседу;
	Краткое	Двигательная.	выполнение движений	- проявляет
Цель:	содержание:	Скольжение по воде на груди.	по скольжению в воде на	самостоятельность при
создание условий	Беседа;	Скольжение по воде на спине.	груди и на спине.	выполнении движений в
для	- скольжение по	Движение ногами вверх – вниз.	Самостоятельное	воде;
формирования	воде на груди;	Произвольное плавание.	выполнение движений	- знает правила
потребности в	- скольжение по		ногами в воде.	поведения в воде;
ежедневной	воде на спине;		Самостоятельное	- у ребенка
двигательной	- движение ногами;		произвольное плавание	сформирована
деятельности.	- произвольное		на расстояние 10 метров.	потребность в
	плавание.			двигательной
Задача:				активности.
освоить				
простейшие				
навыки плавания				
и поведения на				
воде.				

4 неделя (Два занятия. Первое – подготовка. Второе - проведение малой летней олимпиады)

Нумерация занятий 7,8. Итоговый мониторинг

Образовательная	Тема	Виды и формы совместной	Индивидуальные	Целевые ориентиры
область. Цель.		образовательной деятельности	эталоны усвоения и	
Задачи.			самостоятельная	
			деятельность	
Физическое	«Малая летняя	«Малая летняя олимпиада».	Участие в летней	-ребенок
развитие.	олимпиада».	Содержание олимпиады состоит из	олимпиаде.	самостоятельно
	Содержание	пройденных программных спортивных и		выполняет
Цель:	олимпиады состоит из	подвижных игр, упражнений. Олимпиада		двигательные
создание	пройденных	включает в себя интегрированное		упражнения;
условий для	программных	содержание образовательных областей		- в двигательной
формирования	спортивных и	«Социально – коммуникативное		деятельности проявляет
потребности в	подвижных игр,	развитие», «Речевое развитие»,		выносливость,
ежедневной	упражнений.	«Художественно – эстетическое		быстроту, координацию,
двигательной	Олимпиада включает	развитие», «Познавательное развитие».		гибкость;
деятельности.	в себя			- активно
	интегрированное			взаимодействует со
Задача:	содержание			сверстниками в
провести	образовательных			совместных играх;
мониторинг	областей «Социально			- у ребенка развита
эффективности	– коммуникативное			крупная и мелкая
по развитию	развитие», «Речевое			моторика;
двигательных	развитие»,			-ребенок может
качеств в виде	«Художественно –			контролировать свои
спортивного	эстетическое			движения и управлять
соревнования	развитие»,			ими.
«Малая летняя	«Познавательное			
олимпиада».	развитие».			

2.3 Итоговый мониторинг (модель) освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

Педагогический мониторинг развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста проводится 2 раза в год: сентябрь и май. Дошкольники тестируются по шести физическим качествам, которые входят в программу проведения губернаторских соревнований XMAO-Югры: координационные способности (челночный бег), гибкость, статическая сила (подтягивание на перекладине из положения, лежа), скоростно-силовая выносливость (прыжок в длину), динамическая сила (подъем туловища за 30 сек.) и быстрота (бег 30 м).

Педагогический мониторинг проводятся с целью планирования индивидуальной работы с детьми, испытывающими трудности освоения программы.

(С использованием материалов «Мониторинг в детском саду», Санкт – Петербург, Детство – Пресс, 2011)

Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (оценка двигательного опыта детей в баллах)

Показатели	Оценка
1. Все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения	Пять баллов (отлично)
2. При выполнении простых программных движений (теста) допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат.	Четыре балла (хорошо)
3. Простые программные движения выполняются с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от задания.	Три балла (удовлетворительно)
4. Упражнения практически не выполняются, однако, ребенок делает попытки к его выполнению.	Два балла (неудовлетворительно)
5. Ребенок не предпринимает попыток к выполнению двигательных заданий, физически не в состоянии выполнить его.	Ноль баллов (плохо)

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детей 5 - 6 лет

Основные движения	Показатель					
Ходьба и бег, равновесие	Ходьба и равновесие с ненапряженным положением туловища и головы. Ходьба на пятках, на носках, в полуприсяде. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20 – 25 сантиметров), по наклонной доске (высота 35 сантиметров) по шнуру и бревну. Ходьба с поворотами, с кружением, по пенькам, спиной вперед. Бег. На носках, через предметы и между ними, бег в медленном темпе (100метров), в быстром темпе (3раза по 10 метров).					
Прыжки	Прыжки на месте, прыжки через 4 - 5 предметов. Прыжки в длину с места - $75 - 80$ сантиметров, в высоту $-30 - 35$ сантиметров, с разбега в длину -100 - 110 сантиметров.					
Метание, бросание, ловля	Бросание мяча вверх, о землю, ловля – не менее 8раз.Метание предмета на дальность (расстояние 5 - 6 метров), в горизонтальную цель (2 метра), в вертикальную цель (расстояние 2 метра).					
Лазание	Ползание на четвереньках между предметами. Подтягивание на скамейке с помощью рук. Подлезание под дуги.					

Возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей 5 - 6 лет

(По данным НМП «Мониторинг в детском саду», Санкт – Петербург, Детство – Пресс, 2011)

Пол	Бег на 10	Бег на 30	Бег на	Метание	Метание м	ешочка с	Прыжок в	Прыжок	Статичес	Сила кис	ти рук, кг	Становая
	м, с	м, с	pac-	набивно	песком вда	ль, м	длину с	в высоту	кое			сила, кг
			стояие,	го мяча,	Правая	Левая	места, см	с места,	равновес	Правая	Левая	
			c*	СМ	рука	рука		СМ	ие, с	рука	рука	
Мальчики	2,5-2,1	9,2-7,9	-	187 - 270	3,9 - 5,7	2,4-4,2	100 - 110	20 - 26	7,0 – 11,8	6 - 9	6 - 8	18 - 25
Девочки	2,7- 2,2	9,8-8,3	-	138 - 221	3,0-4,4	2,5-3,5	95 - 104	20 - 25	9,4-14,2	6 - 8	5 - 7	14 - 20

^{*}Расстояние и время пробега на дистанции на выносливость колеблется у детей в больших пределах, поэтому в таблице не приводится.

Примерный протокол проведения диагностики

Фамилия, имя ребенка	Пол	Основные движения (оценка в баллах)			Средний балл	
_		№ 1	№ 2	№ 3	И т.д.	
Мальчики						
Андрей С.	M	4	5	3		4
Борис К.	M					
Дмитрий Ш.	M					
И т.д.						
Средний балл по группе		4,6	4,8	4,4		4,6
мальчиков						
Алиса Р.	Д	5	4	4		4,3
Маргарита М.	Д					
Дарья В.	Д					
И т.д.						
Средний балл по группе девочек		4.8	4,5	4.4		4.6
Средний балл по группе		4.7	4.6	4.4		4.6

2.4 Примерный план Воспитательной работы по физическому развитию детей (5-6 лет)

Направление	Фазы	Октябрь	Ноябрь	Март-апрель
воспитания	воспитательной			
	работы			
	Ознакомление	Беседы о пользе	Беседы о здоровье и	Ежедневная профилактическая работа,
Физическое и		утренней гимнастики	закаливающих процедурах	беседы о пользе для здоровья. Беседа с
оздоровительное				родителями «Влияние семьи на
				здоровье ребёнка»
	Коллективный	Разучивание	Совместный с детьми выбор	Утренняя, пробуждающая и
	проект	ритмичного комплекса	упражнений, репертуара,	дыхательная гимнастика, воздушное
		под музыкальное	разучивание разминки с	контрастное закаливание,
		сопровождение	музыкальным	босохождение, игровой самомассаж
			сопровождением, обсуждение	варежками, корригирующие
			эстетического оформления	упражнения, «дорожки здоровья»,

			игровой самомассаж
Событие	Видео-челлендж к Всероссийскому дню гимнастики	Спортивный досуг с мамами «Маму милую люблю – быть здоровой помогу»	Выставка спортивно-игрового оборудования своими руками из под ручных средств. 6 апреля - Международный день спорта, 7 апреля – Международный день здоровья - День здоровья в детском саду.

Направление воспитания	Фазы воспитательной работы	Декабрь	Январь-февраль	Май
Патриотическое	Ознакомление	Беседы и видеофильмы о том, как во все времена чтили героев,	Подборка муз.сопровождения, марш, обсуждение с детьми и родителями формы, выбор командира	
	Коллективный проект	Рассказ о героях, которые живут в нашем поселке (возможно, чей-то родственник из ребят)	Беседы с детьми на военные темы, записывает интервью, посещение показательных выступлений кадетов, чувство ритма, разучивание видов перестроений, упражнений на развитие осанки, организуем взаимодействие с родителями и социумом (участие в Акциях муниципального уровня)	Репетиции в социуме (мини-стадион, МКУ «ЦКиС» гп. Талинка)
	Событие	Спортивно-игровая программа 9 декабря – День героев Отечества	Конкурс-смотр строя и песни на базе ДОУ.	Участие в «Зарничке». Участие в районном конкурсе смотра- строя и песни «Мы юные защитники»

3.Организационный раздел.

3.1 Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса (примерное)

Задачи	Игрушки	Игровое оборудование	Дидактические материалы	Виды деятельности
1	2	3	4	5
		Физическое развитие		
Развитие физических качеств - координации, гибкости и др.	Куклы-спортсмены Игры типа «Твистер», «Дартс» и т.п. Балансир-волчок. Обруч малый, Серсо (набор). Комплект мягких модулей (6-8 сегментов). Лента короткая.	Машины-двигатели, игра - городки, гольф детский, дартс, мяч резиновый, мяч с рогами, мяч - попрыгун, горка большая, набор мягких модулей, сухой бассейн с комплектом шаров, клюшка с двумя мячами в сетке, спортивные мини-центры	Примечание: для решения данной задачи не предусмотрено использование дидактического материала	Игровая Коммуникативная Трудовая Двигательная Речевая Познавательно — исследовательская Художественно — эстетическая Физическое развитие
Формирование опорнодвигательной системы организма, развитие равновесия, крупной и мелкой моторики обеих рук, обучение правильному, не наносящему ущерба организму, выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).	Игры типа «Твистер», «Дартс» и т.п.	Машины-двигатели, набор шаров для сухого бассейна, мяч резиновый, мяч-попрыгун, мяч массажный, обруч пластмассовый, игрушки для игры с водой и песком, тоннели крупногабаритные, клюшка с двумя мячами в сетке, массажная дорожка, набор теннисный детский (4 предмета), набор для гольфа (3 предмета), дартс, скакалки, обручи, лопаты	Мозаика, конструкторы, в т.ч. объёмные, шнуровки, развивающие наборы с пирамидами, пирамиды с кольцами.	Игровая Коммуникативная Трудовая Двигательная Речевая Познавательно — исследовательская Художественно — эстетическая Физическое развитие

1	2	3	4	5
Формирование начальных	Игра - городки, кольцеброс,	Набор боксерский,	Настольно-	Игровая
представлений о	движущиеся игрушки	велосипеды, набор для	печатные игры.	Коммуникативная
некоторых видах спорта		игры в мини-футбол и	Демонстрационный	Трудовая
		т.п., набор теннисный	материал типа	Двигательная
		детский	«Спорт и	Речевая
		(4 предмета),	спортсмены»,	Познавательно –
		набор для гольфа	макеты типа	исследовательская
		(3 предмета)	«Стадион».	Художественно – эстетическая
				Физическое развитие
Овладение подвижными	Игры типа «Твистер»,	Мяч резиновый,	Примечание: для	Игровая
играми с правилами	«Дартс» и т.п.	мяч - попрыгун, набор	решения данной	Коммуникативная
		для гольфа, набор для	задачи не	Трудовая
		игры в мини - футбол и	предусмотрено	Двигательная
		т.п.	использование	Речевая
			дидактического	Познавательно –
			материала	исследовательская
				Художественно – эстетическая
				Физическое развитие
Становление	Игра - городки, кольцеброс,	Игровой центр с горкой,	Примечание: для	Игровая
целенаправленности и	движущиеся игрушки	набор для игры в мини -	решения данной	Коммуникативная
саморегуляции в		футбол, набор	задачи не	Трудовая
двигательной сфере		боксерский.	предусмотрено	Двигательная
			использование	Речевая
			дидактического	Познавательно –
			материала	исследовательская
				Художественно – эстетическая
				Физическое развитие

Стандартное оборудование для занятий по физической культуре для детей 5 – 6 лет

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
	Балансир-волчок		1
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный		10
	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	5
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
-	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
Для катания, бросания, ловли	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	2
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	1
	Мяч-массажер		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
Для общеразвивающих упражнений	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10

4. Дополнительный раздел

4.1 Краткая презентация РПФР

Рабочая программа физического развития с детьми 6-го года жизни МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Лесная сказка» разработана в соответствии с нормативными документами:

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки России № 1155 от 17.10.2013 г.
- Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др.
- Устав МБДОУ «ДСОВ «Лесная сказка»

Программа предусматривает освоение содержания основной образовательной программы дошкольного образования, дополняет ее и способствует гармоничному физическому развитию детей, стимулируя их познавательную мотивацию, творческий потенциал, навыки здорового образа жизни, формирует интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

Программа составлена с учетом основных требований ФГОС ДО и его образовательной области «Физическое развитие».

Включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный. Целевой раздел включает в себя пояснительную записку, в которой отражены цели, задачи, возрастные особенности детей, сроки реализации и планируемые результаты освоения программы.

Цель программы: Совершенствование двигательной деятельности детей дошкольного возраста на основе развития физических качеств с помощью использования нетрадиционных методов в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи:

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

Возрастные особенности развития детей

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Список литературы

- 1. Аксенова Н. Формирование двигательной активности. Старший дошкольный возраст//Дошкольное воспитание№6.-2000.
- 2. Алексеева Н.П. Воспитание игровой деятельности. Книга для учителя. М: «Просвещение».
- 3. Антонов Ю.Е. «Здоровый дошкольник 21 века», М., 2000 г.
- 4. Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г. и др. Мониторинг в детском саду. Научно методическое пособие. Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011
- 5. Болотина Л.Р., Комарова Т.С., Баранов С.П. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов сред.пед.учебн.заведений.- М.: Изд. Центр «Академия», 1998.
- 6. Быкова А.И. Подвижные игры в организации жизни детей и педагогическое руководство ими // Роль игры в д/с. М.: АПН РСФСР, 1961.
- 7. Викулов А.Д. «Развитие физических способностей детей», Ярославль, 1996 г.
- 8. Гориневский В.В., Марц В.Г., Родин А.Ф. Игры и развлечения: Сборник, 3 изд, перераб. идополн. М.: Молодая гвардия, 1924.-
- 9. Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев 2005
- 10. Жуковская Р.И. Игра и ее педагогическое значение. М., 1975
- 11. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание. 1993, № 9, с. 23-25.
- 12. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет.-М., 1998.
- 13. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М: Просвещение, 1974.
- 14. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М: Просвещение, 1984.
- 15. Кенеман А.В., Осокина Т.И. «Детские народные подвижные игры», М., 1995 г.
- 16. Кистяковская М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М: Педагогика, 1978.
- 17. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. Москва 2008. 290 с.
- 18. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления».- М.,2000 г.
- 19. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет.сада. М.: Просвещение, 2002. 160 с.: ил.
- 20. Литвинова Т.И., «Русские народные подвижные игры», М., 1986 г.
- 21. Миронова Р.М. Игра в развитии активности детей: Кн.для учителя .- Мн.: Нар. Асвета, 1989.
- 22. Новоселова С.Л. О новой классификации детских игр//Дошкольное воспитание. 1997. №3. С.84-87.
- 23. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Издание 3-е, переработанное. М:Просвещение, 1985.
- 24. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 6 лет: Пособие для воспитателя дет.сада. М.: Просвещение, 2003. 143 с.: ил.
- 25. Планирование организованной образовательной деятельности воспитателя с детьми (по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой) Издательство «Учитель», Волгоград, 2015

Анкета для родителей «Физическая культура семьи»

1.Ф.И.О.,образование
2. Сколько детей в Вашей семье?
3. Занимается ли спортом мама? папа? Кто из родителей занимается или Каким?
4. В Вашем доме есть ли какой – либо спортивный снаряд? Какой?
5. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?
6. Стараетесь ли Вы и ваш ребенок соблюдать режим дня? (ДА, НЕТ)
7. Как Вы относитесь к занятиям утренней гимнастикой?
8. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? (подчеркнуть)
Мама (да, нет). Папа (да, нет). Дети(да, нет)
9. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены?
(моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги)
10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (ДА, НЕТ)
11. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (ДА, НЕТ, ИНОГДА)
12. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (ДА, НЕТ, ИНОГДА)
13. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
- подвижные игры
- спортивные игры
- настольные игры
- чтение книг
- просмотр телепередач
- компьютерные игры
- рисование, конструирование
- занятия музыкой, танцами
-другое:

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!