**Муниципальное казённое дошкольное общеобразовательное учреждение**

**детский сад «БЕРЁЗКА» комбинированного вида Купинского района**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МКДОУ детский сад «Берёзка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.П.Коченевская

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Физическая культура»,**

Программа разработана

для детей 2-7 лет

Составила: инструктор по физической культуре

Емельянова Л.А.

**Содержание**

**1.Пояснительная записка**

**2. Условия реализации программы**

**3. Цель и задачи программы**

**4. Принципы и подходы к формированию программы**

**5. Предметно-развивающая образовательная среда**

**6.** **Виды интеграции с другими образовательными областями**

**7. Формы организации и объем образовательного процесса.**

**8. Тематический план физкультурных занятий (всех групп.)**

**9.** **Мониторинг образовательной деятельности**

**10. Планируемый результат усвоения программы.**

**11. Взаимодействие с воспитателями**

**12. Система работы с родителями воспитанников**

**13. Спортивные праздники и развлечения.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа реализуется посредством **основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»** под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Данная программа описывает педагогическую работу по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (2 – 7 лет).

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Реализация данной программы проводится в процессе образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, и самостоятельной деятельности детей.

Работа по освоению учебной программы проводится инструктором по физическому воспитанию в следующих **возрастных группах:**

Вторая младшая – 2 под группы

Средняя –2 под группы

Старшая –2 подгруппы

Подготовительная к школе – 2 подгруппы

**Цель и задачи программы**

**Цель:**

Создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

**-** Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья

**Принципы и подходы к формированию программы**

Программа:

- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее развитие;

- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;

-- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми в качестве средства подготовки воспитанников к обучению выполнения основных видов движения;

- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;

- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка.

**Компонент ДОУ реализуется через:**

- специально созданную развивающую среду – нетрадиционное оборудование;

- разные формы организации физкультурных занятий, в том числе и совместных с родителями;

- организацию совместной и индивидуальной деятельности, во второй половине дня «Тропинка к здоровью » с детьми средней, старшей, подготовительной группы;

- различное содержание (игры, психогимнастика, элементы самомассажа и пр.) во всех видов физкультурно-оздоровительной работы;

- проведение спортивных мероприятий на темы модуля тематическо-перспективного планирования ДОУ;

- участие старших дошкольников в городских «марафонах», соревнованиях, приуроченных к праздникам «

**.Учебно-методическое обеспечение:**

1. Дидактический материал «Виды спорта»;
2. .Подборка различных видов оздоровительных гимнастик;
3. .Подборка стихов, потешек, загадок;
4. .Подборка музыкальных произведений;
5. .Технические средства обучения.
6. .Перспективные планы.
7. .Конспекты занятий.

**Предметно-развивающая образовательная среда**

**Обязательная часть:**

***Спортивный зал.***

- Спортивное оборудование

***Спортивная площадка.***

- «полоса препятствий»,

- гимнастические стенки,

- футбольные ворота,

- пространство для организации подвижных игр ,проведению физкультурных занятий, спортивных праздников на воздухе.

- спортивный комплекс

**Область «Физическое развитие »**

**Виды интеграции с другими образовательными областями**

|  |  |
| --- | --- |
| **По задачам и содержанию психолого – педагогической работы** | **По средствам организации и оптимизации образовательного процесса** |
| «Здоровье» (в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья) | «Чтение художественной литературы» ( использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме). |
| «Музыка» (развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств) | «Музыка»  (использование музыкально-ритмической деятельности, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме). |
| «Познание» (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности) | «Художественное творчество» (использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме). |
| «Коммуникация» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение) |  |
| «Социализация» (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности) |  |
| «Труд» (накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой) |  |

**Формы организации и объем образовательного процесса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы педагогической работы** | **Младшая группа** | **Средняя**  **группа** | | **Старшая группа** | | **Подготов. группа** | |
| Физкультурные занятия в зале | 2 раза в неделю | 2раза в  неделю | | 2 раза в неделю | | 2 раза в неделю | |
| Физкультурные занятия на воздухе. | 1 раз в  неделю | 1 раз в  неделю | | 1 раз в  неделю | | неделю | |
| *Форма организации*  *занятия* | Фрон-тальное | Фрональное | |  | |  | |
| Фрон-тальное. -2  Подгруппо-вое -1 | Фрон-  тальное-2  Подгруппо-вое -1 | | |
| *Объем (время)*  *Количество*  *в неделю* | 15 мин | 20 мин | | 25 мин. | 30мин. | | |
|  |  | | 3 | 3 | | |
| 3 | | 3 |
| *Количество*  *в месяц* | 12 | | 12 | 12 | 12 | | |
| Утренняя гимнастика | 5 – 6 мин. | 6 – 8 мин. | | 8 – 10 мин. | | 10 - 12 мин. | |
|  | |  |  | | |  |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | | 1 раз в месяц | | 1 раз в месяц | |
| Физкультурный праздник | Не менее 2 раз в год | | | | | | |

**Тематический план физкультурных занятий (2 младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Тема (Компонент ДОУ)** | **Количество** | **Содержание занятия: Базовая программа** | **Компонент ДОУ: Форма организации** |
| Сентябрь | 1 | Диагностика основных движений (метание) | 2 |  |  |
|  | 2 | «На огороде» | 2 | Прыжки на двух ногах | По сказке |
|  | 3 | «Разноцветные цветы» | 2 | Прокатывание мяча вокруг предмета, прыжки на двух ногах | Сюжетное |
|  | 4 | «Доктор Айболит» | 2 | Ходьба по канату боком | Оздоровительно-познавательное |
| Октябрь | 1 | «Белкин дом» | 2 | Ходьба и бег м/у линиями | Образное |
|  | 2 | «Прогулка в осенний лес» | 2 | Прыжки с гим. скамейки, катание мяча | Путешествие |
|  | 3 | «Строим дом» | 2 | Прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках в прямом направлении | Сюжетное |
|  | 4 | «Хочу быть здоровым!» | 2 | Подлезание под дугу, бросание на дальность | Оздоровительно-познавательное |
| Ноябрь | 1 | «Пушистые котята» | 2 | Ходьба по гим. скамейке, прыжки с продвижением | Образное |
|  | 2 | «Зайчишка – трусишка» | 2 | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прокатывание мяча | По сказке |
|  | 3 | «Игрушки» | 2 | Ползание на четвереньках, бросание и ловля мяча | Сюжетное |
|  | 4 | «Веселые сердечки» | 2 | Подлезание под дугу, ходьба м/у линиями | Оздоровительно-познавательное |
| Декабрь | 1 | «Снеговик – спортсмен» | 2 | Прыжки с продвижением вперед, ходьба по гим. доске | По сказке |
|  | 2 | «Строим новый теремок» | 2 | Прокатывание мяча в прямом направлении, ходьба по гим. скамейке | Сюжетное |
|  | 3 | «Пловцы – молодцы» | 2 | Подлезание под дугу, прокатывание мячей | Путешествие |
|  | 4 | «Ежик – чудачок» | 2 | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Январь | 1 | «В гости к Снеговику» | 2 | Ползание на четвереньках, прыжки с продвижением вперед | Путешествие |
|  | 2 | «Нас Елочка зимою в гости позвала» | 2 | Прыжки со скамейки, про-катывание мяча вокруг предмета | Путешествие |
|  | 3 | «Чья варежка?» | 2 | Подлезание под дугу, прокатывание мяча | Сюжетное |
|  | 4 | «Ежик и его друзья» |  |  | Оздоровительно-познавательное |
| Февраль | 1 | «Мы едим, едим, едим…» | 2 | Ходьба по гим.скамейке, подлезание под дугу, прыжки | Путешествие |
|  | 2 | «В гости к бабушке» | 2 | Прыжки со скамейки, про-  катывание мяча | Сюжетное |
|  | 3 | «Буду сильным я, как папа» с участием родителей | 2 | Ползание по гим. скамейке, лазанье по гим.стенке | Игровое |
|  | 4 | «Зубы крепкие нужны, зубы белые важны» | 2 | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Март | 1 | «В гости к бабушке» | 2 | Подлезание под дугу, ходьба по гим. скамейке | Путешествие |
|  | 2 | «Моя дружная семья» | 2 | Прыжки в длину с места, прокатывание мячей в прямом направлении | Сюжетное |
|  | 3 | «Волк и семеро козлят» | 2 | Ползание по гим. скамейке, метание вдаль | По сказке |
|  | 4 | « Я вижу!» | 2 | Лазанье по наклонной лестнице, ходьба с пе-решагиванием | Оздоровительно-познавательное |
| Апрель | 1 | «Путешествие к Феи Цветов» | 2 | Ходьба по гим. скамейке, прыжки в длину с места | Путешествие |
|  | 2 | «В гости к звездам» | 2 | Бросание мяча вверх и его лов-ля, прыжки в длину с места | Путешествие |
|  | 3 | «Веселые воробышки» | 2 | Спрыгивание со скамейки,  лазанье по гим.стенке | Образное |
|  | 4 | « Девочка – чумазая» | 2 | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Май | 1 | Диагностика основных движений (прыжки) | 2 |  |  |
|  | 2 | Диагностика основных движений (метание) | 2 |  |  |
|  | 3 | «Прогулка в лес» | 2 | Ползание по доске, подбрасывание мяча | Путешествие |
|  | 4 | «Чтобы здоровым быть, нужно со спортом дружить» | 2 | Ползание по гим. скамейке, ходьба по гим. доске | Оздоровительно-познавательное |
| Июнь | 1 | «Цирк» | 2 | Ходьба по гим. скамейке, бросание мяча, прыжки | Сюжетное |
|  | 2 | «Веселые котята» | 2 | Подлезание под шнур, подпрыгивание на месте | Образное |
|  | 3 | «Топал ежик по дорожке» | 2 | Подлезание под дугу, прыжки | По сказке |
|  | 4 | Сказка «Сахарные ногти» | 2 | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Июль | 1 | «Вместе весело шагать!» | 2 | Ползание на четвереньках по гим.доске, подбрасывание мяча вверх | Игровое |
|  | 2 | «В гости к трем медведям» | 2 | Метание в гор.цель, ходь-ба с перешагиванием через предметы | Путешествие |
|  | 3 | «Волшебные канавки» | 2 | Прыжки с продвижением вперед, прокатывание мяча | Предметное |
|  | 4 | «Путешествие в страну  полезных продуктов» | 2 | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Август | 1 | «Разноцветные мешочки» | 2 | Ползание по гим. скамейке, прыжки в длину с места | Предметное |
|  | 2 | «Ты скачи, скачи, лошадка!» | 2 | Ходьба по наклонной доске, прыжки с прод-вижением вперед | Образное |
|  | 3 | «Солнышко – наш лучший друг» | 2 | Метание из-за головы, прыжки через предметы | Игровое |
|  | 4 | Диагностика основных движений (прыжки) | 2 |  |  |

**Тематический план физкультурных занятий (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неде-**  **ля** | **Тема (Компонент ДОУ)** | **Коли-**  **чество** | **Содержание**  **Занятия:**  **Базовая программа** | **Компонент ДОУ:**  **Форма организаци** |
| Сентябрь | 1 | Диагностика основных движений (метание) | 2 |  |  |
|  | 2 | «Веселый огород» | 2 | Подпрыгивание на месте, про-катывание мяча | Путешествие |
|  | 3 | «Цветочная полянка» | 2 | Подлезание под дугу, подбрасы-вание мяча | Сюжетное |
|  | 4 | «Институт здоровья» | 2 |  | Оздоровительно-познавательное |
| Октябрь | 1 | «Мишкина малина» | 2 | Подлезание под дугу, прокаты-вание мяча | По литератур-ному произве-дению |
|  | 2 | «Солнечным днем в сказочный лес идем» | 2 | Ходьба по реб-ристой доске, подлезание под дугу.метание | Путешествие |
|  | 3 | «Непоседы» | 2 | Подлезание под дугу, прыжки | Образное |
|  | 4 | «Что такое скелет?» | 2 | Ходьба с пере-шагиванием, подлезание под дугу | Оздоровительно-познавательное |
| Ноябрь | 1 | «Курица и цыплята» | 2 | Прыжки через шнур, подлеза-ние под дугу | Сюжетное |
|  | 2 | «Живут в банановом лесу обезьянки – шалунишки» | 2 | Перебрасывание мячей, прыжки | Образное -игровое |
|  | 3 | «Карлсон в гостях у детей» | 2 | Ползание по гим.скамейке, бросание мяча о пол | Путешествие |
|  | 4 | «Мой моторчик» | 2 | Ползание по гим.скамейке на животе, прыжки | Оздоровительно-познавательное |
| Декабрь | 1 | «Волшебные снежинки» | 2 | Ходьба по шнуру, прыжки | Игровое |
|  | 2 | «Подводный мир аквариума» | 2 | Ходьба по канату боком, прыжки из обруча в обруч | Сюжетное |
|  | 3 | « Волшебница Вода» | 2 | Ползание по гим. скамейке, перебрасывание мяча | Сюжетное |
|  | 4 | «Зачем нам нос» | 2 | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Январь | 1 | «Сюрпризы Зимушки – Зимы на Севере» | 2 | Прыжки на двух ногах, отбивание мяча о пол | Путешествие |
|  | 2 | «Прогулка в лес» | 2 | Отбивание мяча, прыжки с гим.скамейки | По сезонным явлениям |
|  | 3 | «Холодно» | 2 | Прокатывание обручей, прыжки | Сюжетное |
|  | 4 | «Кто сказал, Мяу?» | 2 | Ползание на четвереньках, прыжки | Оздоровительно-познавательное |
| Февраль | 1 | «Машины разные нужны!» | 2 | Прыжки с высо-ты,ходьба по скамейке с поворотом | Сюжетное |
|  | 2 | «Моя семья» | 2 | Перепрыгивание из обруча в обруч, прокатывание мячей | Сюжетное |
|  | 3 | «Есть такая профессия – Родину защищать» | 2 | Ползание по гим.скамейке на животе, метание | Образное |
|  | 4 | «Чтобы зубы не болели» | 2 | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Март | 1 | «В поисках мамы – лисенка» с участием родителей | 2 | Прыжки через линии, подлеза-ние под дугу | Сюжетное |
|  | 2 | « К бабушке Варварушке» | 2 | Прыжки в длину с места, переб-расывание ме-шочков | Путешествие |
|  | 3 | «Колосок» | 2 | Ходьба по гим.скамейке, прыжки | По сказке |
|  | 4 | «Чтобы глаза видели» | 2 | Лазание по гим. стенке, прыжки | Оздоровительно-познавательное |
| Апрель | 1 | «Весенняя сказка» | 2 | Ходьба по нак-лонной доске, метание | По сезонным явлениям |
|  | 2 | «Лунтик в гостях у ребят» | 2 | Прыжки в длину с места, метание в вертикальную цель | Со сказочным персонажем |
|  | 3 | «Мы на птичник собрались» | 2 | Ползание по гим.скамейке на животе, подле-зание под дугу | Сюжетное |
|  | 4 | «Что такое личная гигиена?» | 2 | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Май | 1 | Диагностика основных движений (прыжки) | 2 |  |  |
|  | 2 | Диагностика основных движений (метание) | 2 |  |  |
|  | 3 | «Волшебные бабочки» | 2 | Ползание на четвереньках, перебрасывание мяча друг другу | Образное |
|  | 4 | «Береги ноги смолоду!» | 2 |  | Оздоровительно-познавательное |
| Июнь | 1 | «Дорогою добра» | 2 | Ходьба по гим.скамейке, прыжки | Путешествие |
|  | 2 | «Загадочный лес» | 2 | Ползание на животе по гим.скамейке, метание | Игровое |
|  | 3 | «Кузнечики» | 2 | Прыжки с продвижением | Образное |
|  | 4 | «Вода и мыло» | 2 | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Июль | 1 | «Цветные автомобили» | 2 | Ходьба по гим.скамейке, прыжки | Образное |
|  | 2 | «Зайчишка – трусишка» | 2 | Подлезание под дугу, прыжки | По сказке |
|  | 3 | «Веселый мяч» | 2 | Подтягивание на скамейке на животе,ползание | Игровое - с одним предметом |
|  | 4 | «Сладкоежка – Карлсон» | 2 |  | Оздоровительно-познавательное |
| Август | 1 | Путешествие на планету «Игра» | 2 | Метание, ходьба «змейкой» | Путешествие |
|  | 2 | «Туристы» | 2 | Прыжки, мета-ние | Образное |
|  | 3 | «Целебная сила цвета» | 2 | Подлезание под дугу, прыжки | Игровое |
|  | 4 | Диагностика основных движений (прыжки) | 2 |  |  |

**Тематический план физкультурных занятий (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Тема (Компонент ДОУ)** | **Коли-чество** | **Содержание Занятия:Базовая программа** | | **Компонент ДОУ:Форма организации** |
| Сентябрь | 1 | Диагностика основных движений (метание, бег) | 2 |  |  | |
|  | 2 | «В саду»  «Волшебные дорожки» | 1  1 | Ходьба по гим.скамейке, прыжки | Сюжетное с эле-ментами кори-гирующей гим-настики  Разнополое | |
|  | 3 | «Путешествие в цветочную страну»  Спортивные снаряды | 1  1 | Прыжки из обруча в обруч, ползание по гим.скамейке | Сказкотерапия  Разнополое | |
|  | 4 | «Точка, точка, запятая…»  Тренажеры | 1  1 | Прыжки | Оздоровительно-познавательное  Разнополое | |
| Октябрь | 1 | «Сбор урожая»  «Школа мяча» | 1  1 | Перепрыгивание через предметы, перебрасывание мяча | По сезонным явлениям  Разнополое | |
|  | 2 | «Деревья в лесу»  «Школа мяча» | 1  1 | Прыжки с высо-ты, перебрасы-вамние | Путешествие с использованием корригирующей гимнастики  Разнополое | |
|  | 3 | «Мы построим новый дом»  «Школа мяча» | 1  1 | Метание, подле-зание под дугу | Сюжетное  Разнополое | |
|  | 4 | «Наши мышцы»  «Школа мяча» | 1  1 | Прыжки | Оздоровительно-познавательное  Разнополое | |
| Ноябрь | 1 | «Веселые поросята»  Д - «Обручи»  М – «Волейбол» | 1  Подгр.  Подгр. | Прыжки на правой и левой ноге, ходьба по гим.скамейке | По сказке  Разнополое | |
|  | 2 | «Озорные медвежата»  Д - «Обручи»  М – «Волейбол» | 1  Подгр.  Подгр | Ползание на животе по гим.скамейке | Образное  Разнополое | |
|  | 3 | «Спортивный магазин»  Д - «Обручи»  М – «Волейбол» | 1  Подгр.  Подгр | Отбивание мяча, пролезание под дугу | Сюжетно -игровое  Разнополое | |
|  | 4 | «Сердце человека»  Д - «Обручи»  М – «Волейбол» | 1  Подгр.  Подгр | Ползание на животе поплас-тунски | Оздоровительно-познавательное  Разнополое | |
| Декабрь | 1 | «Поход в зимний лес»  Д – «Резиночки»  М – «Акробатика» | 1  Подгр.  Подгр | Ходьба по нак-лонной доске, прыжки через предметы | Путешествие  Разнополое | |
|  | 2 | «В гостях у трех поросят»  Д – «Резиночки»  М – «Акробатика» | 1  Подгр.  Подгр | Ползание на четвереньках, прыжки | Образное  Разнополое | |
|  | 3 | «Капелька воды»  Д – «Резиночки»  М – «Акробатика» | 1  Подгр.  Подгр | Ползание по гим.скамейке на животе, переб-расывание мячей | Игровое  Разнополое | |
|  | 4 | «Путешествие в страну Носарию»  Д – «Резиночки»  М – «Акробатика» | 1  Подгр.  Подгр | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное  Разнополое | |
| Январь | 1 | «Скоро Новый год»  Д – «Акробатика»  М – «Канат» | 1  Подгр.  Подгр | Ходьба по нак-лонной доске, прыжки | Сюжетное  Разнополое | |
|  | 2 | «Лесные приключения»  Д – «Акробатика»  М – «Канат» | 1  Подгр.  Подгр | Прыжки в длину с места, пропол-зание под дугой | Путешествие  Разнополое | |
|  | 3 | «Зимние забавы»  Д – «Акробатика»  М – «Канат» | 1  Подгр.  Подгр | Метание, ходьба по наклонной доске | Игровое - по сезонным явлениям  Разнополое | |
|  | 4 | «Уши»  Д – «Акробатика»  М – «Канат» | 1  Подгр.  Подгр | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное  Разнополое | |
| Февраль | 1 | «Город Мастеров»  Д – «Жонглирова-ние»  М – «Баскетбол» | 1  Подгр.  Подгр | Подлезание под дугу, забрасыва-ние мяча в кор-зину | Сюжетное  Разнополое | |
|  | 2 | «В деревне у дедушке»  Д – «Жонглирова-ние»  М – «Баскетбол» | 1  Подгр.  Подгр | Прыжки в длину с места, подле-зание под дугу | Путешествие  Разнополое | |
|  | 3 | «Богатырские потехи»  Д – «Жонглирова-ние»  М – «Баскетбол» | 1  Подгр.  Подгр | Метание в гор.цель | Игровое  Разнополое | |
|  | 4 | «Знакомство с зубами»  Д – «Жонглирова-ние»  М – «Баскетбол» | 1  Подгр.  Подгр | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное  Разнополое | |
| Март | 1 | «В гостях у бабушки Агафьи»  Д – «Акробатика»  М – «Жонглирова-ние» | 1  Подгр.  Подгр | Ходьба по кана-ту боком, прыж-ки с продвиже-нием вперед | Путешествие  Разнополое | |
|  | 2 | «Городки»  Д – «Акробатика»  М – «Жонглирова-ние» | 1  Подгр.  Подгр | Метание | Предметное - с одним пособием  Разнополое | |
|  | 3 | «За колобком»  Д – «Акробатика»  М – «Жонглирова-ние» | 1  Подгр.  Подгр | Лазанье по гим.стенке, хо-дьба по нак-лонной доске | По сказке  Разнополое | |
|  | 4 | «Смотри во все глаза!»  Д – «Акробатика»  М – «Жонглирова-ние» | 1  Подгр.  Подгр |  | Оздоровительно-познавательное  Разнополое | |
| Апрель | 1 | «Как звери весне радовались»  Д – «Бадминтон»  М – «Городки» | 1  Подгр.  Подгр | Метание в вер-тикальную цель, прыжки | По сезонным явлениям  Разнополое | |
|  | 2 | «Путешествие в космос»  Д – «Бадминтон»  М – «Городки» | 1  Подгр.  Подгр | Отбивание мяча, ходьба по канату боком | Комплексное  Разнополое | |
|  | 3 | «На птичьем базаре»  Д – «Бадминтон»  М – «Городки» | 1  Подгр.  Подгр | Лазанье по гим.стенке | Сюжетное с эле-ментами корри-гирующей гим-настики  Разнополое | |
|  | 4 | «Школа Мойдодыра»  Д – «Бадминтон»  М – «Городки» | 1  Подгр.  Подгр | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное Разнополое | |
| Май | 1 | Диагностика основных движений (прыжки) | 2 |  |  | |
|  | 2 | Диагностика основных движений (метание, бег) | 2 |  |  | |
|  | 3 | «Встреча с пчелкой Маей»  Д- «Скакалки»  М – «Бадминтон» | 1  Подгр.  Подгр | Бросание мяча о пол, ходьба по гим.скамейке боком | Сюжетное  Разнополое | |
|  | 4 | «Режим дня»  Д- «Скакалки»  М – «Бадминтон»» | 1  Подгр.  Подгр | Ходьба по гим.скамейке, прыжки | Оздоровительно-познавательное  Разнополое | |
| Июнь | 1 | «Мы – девчонки, мы – мальчишки»  Повторение пройденного материала | 1  1 | Ползание по гим.скамейке на животе | Игровое  Разнополое | |
|  | 2 | «Зеленая страна»  Повторение пройденного материала | 1  1 | Прыжки,ходьба по гим. скамей-ке | Путешествие  Разнополое – по интересам | |
|  | 3 | «Такие разные»  Повторение пройденного материала | 1  1 | Прыжки с продвижением вперед | Образное с эле-ментами корри-гирующей гим-настики  Разнополое | |
|  | 4 | «Микробы и бактерии»  Повторение пройденного материала | 1  1 | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное  Разнополое – по интересам | |
| Июль | 1 | «Уважайте светофор»  Спортивные тренажеры | 1  1 | Метание в цель, ходьба по гим.  скамейке | Игровое  Разнополое | |
|  | 2 | «Эти мудрые сказки»  Спортивные тренажеры | 1  1 | Ползание по-пластунски, хо-дьба по гим. скамейке | По литературным произведениям  Разнополое | |
|  | 3 | «Прогулка с цветным шариком»  Спортивные тренажеры | 1  1 | Ходьба по гим.скамейке,  лазанье по гим. стенке | Путешествие – с одним пособием  Разнополое | |
|  | 4 | «Котята – поварята»  Спортивные тренажеры | 1  1 |  | Оздоровительно-познавательное  Разнополое | |
| Август | 1 | «Волшебный мяч»  Подвижные игры по желанию | 1  1 | Введение мяча на месте и с продвижением вперед | Предметное  Разнополое | |
|  | 2 | «Маугли»  Подвижные игры по желанию | 1  1 | Прыжки, полза-ние по гим. скамейке | По сказке  Разнополое | |
|  | 3 | «Четыре стихии природы»  Подвижные игры по желанию | 1  1 |  | С элементами психогимнасти-ки  Разнополое | |
|  | 4 | Диагностика основных движений (прыжки) | 2 |  |  | |

**Тематический план физкультурных занятий (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Тема (Компонент дОУ)** | **Коли-чество** | **Содержание Занятия: Базовая программа** | **Компонент ДОУ:Форма организации** |
| Сентябрь | 1 | Диагностика основных движений (метание, бег) | 2 |  |  |
|  | 2 | «На огороде»  «Волшебные дорожки» | 1  1 | Ходьба по гим. скамейке бо-ком, прыжки через предметы | Сюжетное с эле-ментами корри-гирующей гим-настики  Разнополое |
|  | 3 | «Волшебный цветок»  Спортивные снаряды | 1  1 | Ползание по гим. скамейке на животе, прыжки | Сюжетное  Разнополое |
|  | 4 | Путешествие в страну «Человек»  Тренажеры | 1  1 |  | Оздоровительно-познавательное  Разнополое |
| Октябрь | 1 | «Сбор урожая»  «Школа мяча» | 1  1 | Ходьба по гим. скамейке, прыжки | Сюжетное  Разнополое |
|  | 2 | «Жил был Зеленый лес»  «Школа мяча» | 1  1 | Ползание по гим. скамейке на животе, прыжки | С элементами психогимнастики  Разнополое |
|  | 3 | «Экскурсия в зоопарк»  «Школа мяча» | 1  1 | Подлезать под дугу, ходьба по гим. скамейке с перешагиванием | С элементами оздоровительной гимнастики  Разнополое |
|  | 4 | «Новые приключения Буратино»  «Школа мяча» | 1  1 | Прыжки, ползание по-пластунски | Оздоровительно-познавательное  Разнополое |
| Ноябрь | 1 | «Резвые лошадки»  Д – «Скакалки»  М – «Акробатика» | 1  Подгр.  Подгр | Ходьба по канату боком, прыжки | Образное  Разнополое |
|  | 2 | «Путешествие бельчонка»  Д – «Скакалки»  М – «Акробатика» | 1  Подгр.  Подгр | Ползание по гим. скамейке на четвереньках, прыжки через скакалку | Путешествие  Разнополое |
|  | 3 | «В магазине игрушек»  Д – «Скакалки»  М – «Акробатика» | 1  Подгр.  Подгр | Ведение мяча с продвижением вперед,подлеза-ние под дугу | Сюжетное  Разнополое |
|  | 4 | «Сердце свое берегу, сам себе помогу»  Д – «Скакалки»  М – «Акробатика» | 1  Подгр.  Подгр |  | Оздоровительно-познавательное  Разнополое |
| Декабрь | 1 | «Зимняя сказка»  Д – «Жонглирова-ние»  М – «Баскетбол» | 1  Подгр.  Подгр | Метание в даль, прыжки,ходьба боком по гим. скамейке | Игровое  Разнополое |
|  | 2 | «Мы построим новый дом»  Д – «Жонглирова-ние»  М – «Баскетбол» | 1  Подгр.  Подгр | Прыжки на правой и левой ноге, ходьба по гим. скамейке | Сюжетное  Разнополое |
|  | 3 | «Федорино горе»  Д – «Жонглирова-ние»  М – «Баскетбол» | 1  Подгр.  Подгр | Ползание на животе, метание | По сказке  Разнополое |
|  | 4 | «Чудо – нос»  Д – «Жонглирова-ние»  М – «Баскетбол» | 1  Подгр.  Подгр | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное  Разнополое |
| Январь | 1 | «На птичьем базаре»  Д - «Шведская стенка»  М – «Канат» | 1  Подгр.  Подгр | Введение мяча на месте, метание | Сюжетное с элементами корригирующей гимнастики  Разнополое |
|  | 2 | «Волшебное путешествие к Снежной Королеве»  Д - «Шведская стенка»  М – «Канат» | 1  Подгр.  Подгр | Прыжки в длину с места, ведение мяча | По сказке  Разнополое |
|  | 3 | «Путешествие на Север»  Д - «Шведская стенка»  М – «Канат» | 1  Подгр.  Подгр | Лазанье под шнур, отбивание мяча от пола | Путешествие  Разнополое |
|  | 4 | «Телефон»  Д - «Шведская стенка»  М – «Канат» | 1  Подгр.  Подгр | Прыжки | Оздоровительно-познавательное Разнополое |
| Февраль | 1 | «Мы спасатели – друзья, а иначе нам нельзя»  Д – «Акробатика»  М – «Волейбол» | 1  Подгр.  Подгр | Лазание по гим. лестнице, прыжки | Сюжетное  Разнополое |
|  | 2 | «Все профессии нужны, все профес-сии важны»  Д – «Акробатика»  М – «Волейбол» | 1  Подгр.  Подгр | Ползание по-пластунски, хо-дьба по наклон-ной доске | Сюжетное  Разнополое |
|  | 3 | «Школа молодого бойца»  Д – «Акробатика»  М – «Волейбол» | 1  Подгр.  Подгр |  | Круговая трени-ровка  Разнополое |
|  | 4 | «Путешествие в Страну здоровых зубов»  Д – «Акробатика»  М – «Волейбол» | 1  Подгр.  Подгр | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное  Разнополое |
| Март | 1 | «Мамы разные нужны,  Мамы разные важны!»  Д – «Жонглирова-ние»  М – «Городки» | 1  Подгр.  Подгр | Ходьба по повышенной площади опоры, прыжки | Сюжетное  Разнополое |
|  | 2 | Игры из «Бабушкиного  сундучка»  Д – «Жонглирова-ние»  М – «Городки» | 1  Подгр.  Подгр | Прокатывание мячей , прыжки, ползание с опо-рой на ладони и колени | Игровое  Разнополое |
|  | 3 | «Гуси – лебеди»  Д – «Жонглирова-ние»  М – «Городки» | 1  Подгр.  Подгр | Лазание по гим. лестнице, мета-ние | По сказке  Разнополое |
|  | 4 | «Сохранить и укре-пить зрение»  Д – «Жонглирова-ние»  М – «Городки» | 1  Подгр.  Подгр |  | Оздоровительно-познавательное  Разнополое |
| Апрель | 1 | «Цветочное царство»  Д – «Обручи»  М – Жонглирова-ние» | 1  Подгр.  Подгр | Прыжки в высо-ту, пролезание под дугу | Путешествие  Разнополое |
|  | 2 | «Школа космонавтов»  Д – «Обручи»  М – Жонглирова-ние» | 1  Подгр.  Подгр | Ходьба по гим. скамейке,пол-зание по гим. скамейке | Игровое  Разнополое |
|  | 3 | «Птичий праздник»  Д – «Обручи»  М – Жонглирование» | 1  Подгр.  Подгр |  | Сюжетное с элементами корригирующей гимнастики  Разнополое |
|  | 4 | «Как сохранить свою кожу здоровой?»  Д – «Обручи»  М – Жонглирование» | 1  Подгр.  Подгр | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное  Разнополое |
| Май | 1 | Диагностика основных движений (прыжки) | 2 |  |  |
|  | 2 | Диагностика основных движений (метание, бег) | 2 |  |  |
|  | 3 | «Весенняя полянка»  Д – «Резиночки»  М – Бадминтон» | 1  Подгр.  Подгр | Ползание по доске на четве-реньках, прыж-ки | Путешествие  Разнополое |
|  | 4 | «Вредные привычки»  Д – «Резиночки»  М – Бадминтон» | 1  Подгр.  Подгр |  | Оздоровительно-познавательное  Разнополое |
| Июнь | 1 | «Путешествие на воздушном шаре»  Повторение пройденного материала | 1  1 | Лазание по гим. стенке, прыжки | Путешествие  Разнополое |
|  | 2 | «Кто сказал, Мяу?»  Повторение пройденного материала | 1  1 | Ползание на четвереньках | По сказке  Разнополое |
|  | 3 | «Прогулка в лес»  Повторение пройденного материала | 1  1 | Ходьба с пере-шагиванием через предметы, прыжки | Путешествие  Разнополое – по интересам |
|  | 4 | «Приключение в Королевстве микробов»  Повторение пройденного материала | 1  1 | Культурно-  гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное  Разнополое |
| Июль | 1 | «Ты и дорога»  Спортивные тренажеры | 1  1 | Прыжки, подле-зание под дугу | Сюжетное  Разнополое |
|  | 2 | «По дорогам сказок»  Спортивные тренажеры | 1  1 | Метание в вер-тикальную цель, подлезании под дугу | Игровое – по литературным произведениям  Разнополое |
|  | 3 | «Старичок – лесовичок»  Спортивные тренажеры | 1  1 | Подлезание под дугу, перебра-сывание мяча | С использо-ванием куколь-ного театра  Разнополое |
|  | 4 | «Полезная и вредная еда» с участием родителей  Спортивные тренажеры | 1  1 | ЗОЖ | Оздоровительно-познавательное  Разнополое |
| Август | 1 | «Народные подвижные игры»  Подвижные игры по желанию | 1  1 | Прыжки | Игровое – на основе подвижных игр  Разнополое |
|  | 2 | «Доктор Айболит»  Подвижные игры по желанию | 1  1 | Прыжки, ходьба по наклонной доске | По сказке  Разнополое |
|  | 3 | «Сохраним мир»  Подвижные игры по желанию | 1  1 | Прыжки | Образно - игровое  Разнополое |

**Мониторинг образовательной деятельности**

Мониторинг используется для выявления уровня

* развития интегративных качеств,
* усвоения детьми образовательной программы по образовательной области «Физическая культура», это:

- уровнифизического развития (основных движений),

- уровень сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни.

Мониторинг основывается на промежуточных результатах освоения Программы, которые формируются в соответствии с Федеральными государственными требованиями (ФГТ) через раскрытие динамики формирования интегративного качества воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы.

Планируемые промежуточные результаты указаны в основной программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

**Педагогический анализ** проводится 2 раза в год: в августе (4 неделя) и сентябре (первая неделя), в мае (1,2 недели).

Для детей, показавших низкий уровень по результатам первого обследования, разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут, а в январе проводится промежуточная диагностика.

**Диагностика усвоения программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компонент программы | Критерии усвоения | Методики обследования |
| Развитие физических качеств  Накопление и обогащение двигательного опыта  Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | Развитие скоростных, силовых качеств.  Владение основными движениями (бег, прыжки, метание)  Знание и владение представлениями об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.  Развитие интереса к физической культуре и спорту и желание заниматься, умение организовать подвижные игры.  Сформированность потребности в здоровом образе жизни. | «Показатели физической подготовленности детей».  В.Г.Фролов,  Г.П.Юрко  «Диагностика культуры здоровья дошкольников» В.А.Деркунская |

**Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели физического развития** | **Возраст** | | | |
| **3 года** | **4 года** | **5 лет** | **6 лет** |
| Девочки | | | | |
| Масса тела, кг | 13,8 – 17,1 | 16,8 – 19,8 | 17,5 - 22 | 19,9 – 25,9 |
| Длина тела, см | 96 - 104 | 103 – 110 | 109 - 116 | 115 – 123 |
| Окружность грудной клетки, см | 52 - 54 | 54 - 56 | 56 - 58 | 58 - 61 |
| Мальчики | | | | |
| Масса тела, кг | 14,7 – 17,5 | 16 – 20,1 | 18 – 22,9 | 20 – 25 |
| Длина тела, см | 99 - 106 | 105 - 111 | 109 - 118 | 115 – 125 |
| Окружность грудной клетки, см | 53 - 54 | 54 - 57 | 57 - 58 | 58 - 60 |

**Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование показателя. | Пол | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| 1 | Время бега на 10 м  с ходу (сек.) | Мал.  Дев. | 2,8 – 2,7  3,0 – 2,8 | 2,5 – 2,1  2,6 – 2,2 | 2,3 – 2,0  2,5 – 2,1 |
| 2 | Время бега на 30 м  со старта (сек.) | Мал.  Дев. | 8,5 – 8,1  8,5 – 8,2 | 8,0 – 6,5  8,1 – 6,5 | 7,2 – 6,0  7,2 – 6,1 |
| 3 | Время челночного бега (3х10м) (сек.) | Мал.  Дев. | 12,8 – 11,1  12.9 – 11,1 | 11,2 – 9,9  11,3 – 10,0 | 9,8 – 9,5  10,0 – 9,9 |
| 4 | Бег на выносливость:  дистанция (м) | Мал.  Дев. | 500 – 750  500 – 750 | 750 – 1500  750 – 1500 | 1500 – 2000  1500 – 1800 |
|  | продолжительность (мин) | Мал.  Дев. | 3,0 – 5,0  3,0 – 5,0 | 5,0 – 10,0  5,0 – 10,0 | 10,0 – 14,0  10,0 – 13,0 |
| 5 | Длина прыжка в места (см) | Мал.  Дев. | 85 – 130  85 – 125 | 100 – 150  90 – 140 | 130 – 155  125 – 150 |
| 6 | Длина прыжка с разбега (см) | Мал.  Дев. | 120 – 145  120 – 145 | 130 – 180  130 – 170 | 180 – 210  150 – 200 |
| 7 | Высота прыжка вверх с места (см) | Мал.  Дев. | 14 – 20  14 – 20 | 17 – 30  16 – 30 | 22 – 32  18 – 31 |
| 8 | Прыжки через скакалку (кол-во) Длина прыжка с разбега (см) | Мал.  Дев. | 1 - 3  2 - 5 | 3 - 15  3 - 20 | 7 - 21  15 - 45 |
| 9 | Дальность броска набив-ного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см) | Мал.  Дев. | 160 – 230  150 – 225 | 175 – 300  170 – 280 | 220 – 350  190 – 330 |
| 10 | Дальность броска тен-нисного мяча (м) | Мал.  Дев. | 5 – 9  4 – 9 | 7 – 12  6 – 10 | 11 – 15  8 – 11 |
| 11 | Подбрасывание и ловля мяча (кол-во) | Мал.  Дев. | 15 – 25  15 – 25 | 26 – 40  26 – 40 | 45 – 60  40 – 55 |
| 12 | Отбивание мыча от пола (кол-во) | Мал.  Дев. | 5 – 10  5 – 10 | 11 – 20  10 – 20 | 35 – 70  35 – 70 |
| 13 | Статическое равновесия (сек.) | Мал.  Дев. | 12 – 20  15 – 28 | 25 – 35  30 – 40 | 35 – 42  45 – 60 |
| 14 | Подъём из положения лёжа на спине (кол-во) | Мал.  Дев. | 11 – 17  10 – 15 | 12 – 25  11 – 20 | 15 – 30  14 – 28 |
| 15 | Наклоны вперёд из положения стоя (см) | Мал.  Дев. | 3 – 6  6 – 9 | 4 – 7  7 – 10 | 5 – 8  8 - 12 |

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

**«КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия, имя ребёнка** | | | | |
|  | | | **Дата обследования** | |
| **Двигательные навыки** | | |  |  |
| Знает много подвижных игр, правила и ход игры | | |  |  |
| Играет в некоторые спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.) | | |  |  |
| Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу | | |  |  |
| Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3) | | |  |  |
| Расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две | | |  |  |
| Равнение в колонне, шеренге, кругу | | |  |  |
| Размыкание и смыкание приставным шагом | | |  |  |
| Повороты направо, налево, кругом | | |  |  |
| Свободно ориентируется в пространстве, находит своё место в групповых построениях | | |  |  |
| Активен, с интересом выполняет физические упражнения, радуется успехам | | |  |  |
| Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением | | |  |  |
| **Ходьба** | Обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп | |  |  |
| С высоким подниманием (колена) бедра | |  |  |
| Широким и мелким шагом | |  |  |
| Приставным шагом вперед, назад, влево, вправо | |  |  |
| Гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок | |  |  |
| В полуприседе | |  |  |
| По гимнастической скамье, бревну | Приставным шагом вправо, влево |  |  |
| С набивным мешочком на спине |  |  |
| Приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки |  |  |
| Поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок |  |  |
| С остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки) |  |  |
| С приседанием и поворотом кругом |  |  |
| С перепрыгиванием через ленточку |  |  |
| В колонне по одному, парами, по трое, по четыре, в шеренге | |  |  |
| В разных направлениях (по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную) | |  |  |
| С выполнением заданий (остановка, приседание, поворот) | |  |  |
| По узкой рейке гимнастической скамейки | |  |  |
| По веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком | |  |  |
| Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур) | |  |  |
| **Лазание**  **и ползание** | Ползание на четвереньках по гимнастической скамье, бревну | |  |  |
| Ползание на животе и спине по гимнастической скамье, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | |  |  |
| Пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной вперед) | |  |  |
| Подлезание под дугу (высота 35-50 см) несколькими способами подряд | |  |  |
| Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений | |  |  |
| Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног | |  |  |
| Лазание по гимнастической стенке перелезанием с пролета на пролет по диагонали | |  |  |
|  |  | |  |  |
|  |  | |  |  |
|  |  | |  |  |
| **Бег** | Обычный, на носках | |  |  |
| Высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад | |  |  |
| Выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом | |  |  |
| В колонне по одному, по двое с различными заданиями, с преодолением препятствий | |  |  |
| Из разных исходных положений, в разных направлениях | |  |  |
| С выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место) | |  |  |
| С преодолением препятствий | |  |  |
| Со скакалкой, мячом | |  |  |
| По доске, бревну | |  |  |
| В чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа | |  |  |
| Непрерывный бег в течение 2-3 минут | |  |  |
| Со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой | |  |  |
| Челночный бег 3-5 раз по 10 метров | |  |  |
| 30 метров на скорость (к концу года 7,5-6,5 секунд) | |  |  |
| **Прыжки** | Прыжки на двух ногах на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 – 4 раза в чередовании с ходьбой | |  |  |
| С поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м | |  |  |
| С зажатым между ног мешочком с песком | |  |  |
| Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый | |  |  |
| На одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением | |  |  |
| Вверх из глубокого приседа | |  |  |
| Вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка | |  |  |
| Вверх с разбега (не менее 50 см) | |  |  |
| Прыжки через скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу) | |  |  |
| Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед | |  |  |
| Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности | |  |  |
| На мягкое покрытие с разбега (высота 40 см) | |  |  |
| С высоты 40 см | |  |  |
| В длину с места (около 100 см) | |  |  |
| В длину с разбега (180-190 см) | |  |  |
| **Бросание, ловля, метание** | Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м) | |  |  |
| Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 3-4 м) из положения сидя ноги скрестно | |  |  |
| Перебрасывание мяча друг другу через сетку (расстояние 3-4 м) | |  |  |
| Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), с хлопками, поворотами | |  |  |
| Бросание мяча вверх, о землю, ловля его одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами | |  |  |
| Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте | |  |  |
| Ведение мяча в разных направлениях | |  |  |
| Перебрасывание набивных мячей друг другу | |  |  |
| Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой | |  |  |
| Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) | |  |  |
| Метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м) | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Условные обозначения: | **+**  **V**  **-** | – высокий уровень;  – средний уровень;  – низкий уровень; |  | **Уровень развития основных движений** | **на начало года** | **на конец года** |
| Высокий |  |  |
| Средний |  |  |
| Низкий |  |  |

**Планируемый результат усвоения программы:**

* Развиты основные физические качества и потребность в двигательной активности.
* Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.
* Эмоционально относится к предложенному заданию.
* Увлеченно занимается физической культурой в самостоятельной и совместной деятельности не только в физкультурном зале, но и в группе и на прогулке.

***Уровни усвоения программы:***

В (высокий) – программа усвоена полностью;

С (средний) – программа усвоена условно;

Н (низкий) – программа не усвоена.

**Взаимодействие с воспитателями**

***Цель*:** Создание единого направления в физическом воспитании дошкольников.

***Задачи:***

1. Отбор оптимальных методов и приемов работы с дошкольниками по физическому воспитанию.

2. Создание целостной структуры при организации физической культуры и формирование представлений о здоровом образе жизни.

* Совместная подготовка к воспитательно-образовательной деятельности (воспитатели, специалисты).
* Совместная воспитательно-образовательная деятельность
* Консультации
* Коллективные просмотры
* Методические выставки
* Тренинги
* Практикумы

**ПЛАН**

**РАБОТЫ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Вид деятельности** | **Тема** |
| **Сентябрь** | Отчёт | «Анализ летней – оздоровительной работы»  Обзор литературы по физкультурно – оздоровительной работе с детьми |
| **Октябрь** |  | «Ознакомление воспитателей с результатами диагностики» |
| **Ноябрь** | Консультация | «Формирование интереса у детей к двигательной деятельности» |
| **Декабрь** | консультация | «Аэрофитотерапия в системе оздоровления дошкольников» |
| **Январь** | Практикум | «Дыхательная гимнастика – как средство оздоровления детей» |
| **Февраль** | Консультация | «Ножки, ножки.босоножки» - закаливание детей, через босонохождение |
| **Март** | Семинар – практикум | «Плоскостопие и его профилактика в режиме дня» |
| **Апрель** | Открытое занятие | «Степ –аэробика» |
| **Май** | консультация | Ознакомление воспитателей с результатами диагностики  «Организация физкультурно – оздоровительной работы в летний период» |

**Система работы с родителями воспитанников**

***Цель***: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

***Задачи:***

1. Повышать уровень культуры родителей, их ком­петентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ре­бенка.

4. Воспитывать у родителей от­ветственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

***Формы организации:***

Совместные занятия, праздники, развлечения

***Предполагаемый результат:***

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей.

У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве се­мей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские пози­ции.

***Формы организации:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Родительское собрание | лекции | консультации | Беседы | Праздники . |
| Сентябрь |  |  | «Физкультура – залог здоровья ребёнка дошкольника» -. (мл. гр) | Досуг «Весёлые старты». – Спортивная площадка (подгот. гр.) |
| Октябрь |  |  | «Результаты диагностики». – группа (ср., ст. гр. гр.) | Спортивный праздник «День бегуна». - Спортивный стадион – (ср., ст., подгот. гр.) |
| Ноябрь | «Значимость игр с мячом».( | «За здоровьем босиком». |  |  |
| Декабрь | «Причины возникновения плоскостопия».(ср. гр.) | «Использование точечного массажа в домашних условиях». |  |  |
| Февраль |  | «Использование прогулки в целях развития движений детей дошкольного возраста - (ст., подгот. гр.) | Физическое воспитание и его роль в развитии ребёнка дошкольного возраста» - родительское собрание (мл., ср. гр.) | Спортивный праздник к 23 февраля . |
| Март |  | «Повышение двигательной активности детей 5-7 лет на прогулке». |  | Праздник мыльных пузырей |
| Апрель | Профилактика простудных заболеваний с помощью дыхательной гимнастики».Подборка упражнений дыхательной гимнастики |  |  | Все любят цирк». |
| Май | Чему мы научились на занятиях по физической культуре» | «Влияние нагрузки на укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы». (ср. гр.) | «Результаты диагностики» |  |

**СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ**

**И РАЗВЛЕЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МЕСЯЦ** | **ГРУППА** | **МЕРОПРИЯТИЯ** |
| **Октябрь** | Младшая | «Весёлые зайчата» |
| Средняя | «Мои любимые ручки» |
| Старшая | «Путешествие за кладом» |
| Подгот.- я | «Джунгли зовут!» |
| **Ноябрь** | Младшая | «В гости к мишке» |
| Средняя | **Спортивный праздник**  **«Осенинки»** |
| Старшая | «На празднике у животных» |
| Подгот - я | «Мы любим спорт» |
| **Декабрь** | Младшая | «Здравствуй, зимушка – зима» |
| Средняя | «В гости к белочке» |
| Старшая | «Весёлые старты» |
| Подгот - я | «Зимовье зверей» |
| **Январь** | Младшая | «Путешествие в зимний лес» |
| Средняя | «Зимушка – зима» |
| Старшая | «Сильным, ловким выростай1» |
| Подгот - я | «Зимние забавы» |
| **Февраль** | Младшая | «Встреча со снеговиком» |
| Средняя | «Весёлые старты» |
| Старшая | **Спортивный праздник**  **«Папочка и я – дружная семья»** |
| Подгот - я | «Вокруг света» |
| **Март** | Младшая | «На весенней полянке» |
| Средняя | **Спортивный праздник**  **«Наши мамы - лучше всех»** |
| Старшая |
| Подг. - я |
| **Апрель** | Младшая | «В гости к солнышку» |
| Средняя | «Мой весёлый звонкий мяч» |
| Старшая | «Зелёная страна» |
| Подг. - я | «Дружат дети всей земли» |

**Литература:**

1. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Министерство образования и науки Р.Ф. 2012г.
2. Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы», научные редакторы Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева.
3. Программа «Старт», Л.Яковлева, Р.Юдина.
4. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет», О.Н.Козак
5. «Быть здоровыми хотим», М.Ю.Картушина.
6. «Диагностика культуры здоровья дошкольников, В.А.Деркунская.
7. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», А.П.Щербак
8. «Физкультурные праздники в детском саду» В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак.
9. «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г.Фролов, Г.П.Юрко
10. Периодическая печать.
11. Интернет.