

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Измалковского муниципального района Липецкой области
«Детский сад «Сказка» д. Денисово»**

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете

МБДОУ «Сказка» д. Денисово

Измалковского района Липецкой области

Протокол от 29 августа 2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБДОУ «Сказка»

д. Денисово Измалковского района

Липецкой области

от 29 августа 2023 г. №20

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
на 2023-2024 учебный год**

Программа разработана
воспитателем Дешиной Е. В.

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155, Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», основной образовательной программой дошкольной образовательной организации, Уставом ДОО.

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Программа построена с учетом принципов системности, научности, доступности, а также преемственности и перспективы между различными возрастными группами.

Данная рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Организованная образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическая культура» осуществляется в следующих формах:

- в традиционной форме (вводно-подготовительная часть, общие развивающие движения, основные виды движений, подвижные игры);
- в игровой форме (набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности или с элементами спортивных игр);
- по принципу круговой тренировки;

- в форме соревнования, где дети в ходе различных эстафет команды выявляют победителей;
- в форме проектной деятельности;
- в форме интегративной деятельности;
- в форме зачета, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных видов движений на время, скорость, расстояние;
- в форме занятия с элементами фитнес технологий (стретчинга, упражнений с фитболом, ритмических движений под музыкальное сопровождение...);
- в форме самостоятельного задания, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания.

В каждой возрастной группе один раз в месяц проводится развлечение или досуг с использованием познавательных бесед, где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи.

Объем образовательной нагрузки

Возрастные группы	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
Первая младшая	2	8	72
Вторая младшая	3	12	108
Средняя	3	12	108
Старшая	3	12	108
Подготовительная	3	12	108

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Задачи:

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых

совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учитывайте выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Организованная образовательная деятельность по физической культуре.

Общеразвивающие упражнения:

Без предметов, с погремушками, с мячом (Д-8 см), с мячом (Д-15 см), с кубиками, с игрушками, с флажками, с колечком, с ленточками, с платочком.

Основные виды движений.

Основные виды движений	Кол-во часов	Основные навыки и умения.
Ходьба.	72	<p>Стайкой. Стайкой в разные стороны и в заданном направлении. Парами, держась за руки. По кругу, взявшись за руки. «Змейкой» между предметами. В колонне по одному. С остановкой и сменой направления по сигналу. Со сменой движений по звуковому или зрительному сигналу В чередовании с бегом. Ходьба с подражательными движениями. Ходьба с корригирующими упражнениями.</p>
Бег.	72	<p>Стайкой за взрослым и самостоятельно. В колонне по одному. Переход от ходьбы к бегу и наоборот. В заданном направлении и враспынную. Бегать непрерывно 30-40 сек. Пробегать медленно до 80 м. Бег по кругу, взявшись за руки. Бег в колонне по одному в чередовании с бегом враспынную. Бег с изменением темпа по сигналу. Бег в разных направлениях в колонне по одному. Бег «змейкой». Бег в чередовании с прыжками. Бег за катящимся предметом (мячом)</p>
Равновесие.	72	<p>Ходьба по прямой дорожке (Д-2-3 м, Ш-20 см). Ходьба по прямой дорожке с подражательными движениями. Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (В-10 см). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба, по доске перешагивая предметы. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках. Ходьба по скамейке, перешагивая кубики. Кружение в медленном темпе по одному. Кружение в медленном темпе парами.</p>

	4 4 4 8 4 6 6 6	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. Ходьба по наклонной доске с заданием. Ходьба по ребристой доске. Ходьба по ребристой доске с заданиями. Ходьба и бег между предметами – «змейкой».
Прыжки	72 8 8 12 4 4 4 2 4 2 6 8 10	На всей ступне. На двух ногах на месте. На двух ногах, продвигаясь вперед. На двух ногах, перепрыгивая плоские игрушки. (Ш-10 см). Прыжки через линию. Через шнур (В-10 см). На двух ногах из обруча в обруч. Через параллельные линии (Р-10-15 см). Через две параллельные линии (15-20 см). Через две линии (Р-20-25 см). Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося на 10 см выше поднятой руки ребенка. Прыжки с высоты (В-15-25 см).
Метание	72 2 2 2 6 4 6 6 4 4 6 6 4 6 6 8	Прокатывание мяча двумя руками вдаль. Прокатывание мяча двумя руками вдаль между кеглями. Прокатывание мяча двумя руками в разных направлениях. Прокатывание мяча друг другу. Прокатывание мяча друг другу между предметами Прокатывание мяча под дугу. Прокатывание мяча вперед вдаль из и.п. стоя, сидя. Бросание мяча вперед снизу. Бросание мяча двумя руками из-за головы. Броски мяча через шнур (В-1-1,5м). Броски мяча в обруч (Р-1,5 м). Ловля мяча, брошенного взрослым (Р-50 см-1 м). Бросание мяча вверх и ловля его. Метание мешочка в горизонтальную цель, способом двумя руками снизу. Метание мешочка в вертикальную цель одной рукой (Р-2-2,5 м).
Лазание.	72 6 8 8 8 6 8 6 4 4 6 8	Ползание на низких четвереньках в разных направлениях. Ползание на четвереньках по доске, лежащее на полу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Пролезание в ворота. Ползание на низких четвереньках по наклонной доске (В-20-30 см), Подлезание под шнур (В-50-80 см). Подлезание под дугу (В-40-50 см). Перелезание через скамейку. Влезание на куб и спуск с него (В-50 см). На четвереньках под «туннелем». Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее удобным для ребенка способом.

Подвижные игры.

На ориентировку в пространстве: «Поезд», «Найди свой домик», «Найди свой обруч», «Найди, что спрятано».

С подлезанием и лазанием: «Доползи до погремушки», «Не задень», «Подними мяч», «соберите колечки», «К мишке в гости».

С прыжками: «Пружинки», «Прыгни через палочку», «Мой веселый звонкий мяч», «Птички в гнездышках», «Поймай рыбку», «Спрыгни в воду».

С бросанием и ловлей: «В воротца», «Мишка и мячик», «Разноцветные мячи», «Брось через веревку», «Прокати мяч», «Скати с горки», «Лови мяч», «Помай – прокати», «Попади в круг».

С бегом: «Зайка беленький сидит», «Осенние листочки», «Автомобили», «Найди и собери», «Заморожу», «Курочка и кошка», «Подними мяч», «Звоночек», «Жуки» «Воробышки и автомобиль», «Бегите ко мне», «Самолеты».

На равновесие: «Найди домик», «Веселые снежинки», «По тропинке», «Погладь мишку».

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи:

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе

	12 12	Бросание о пол и ловля.
Прыжки.	108 28 30 20 20 10	На двух ногах на месте. Продвигаясь вперед. На двух ногах через шнур (10-15 см). Через две линии (10-30 см). Прыжки вверх, касаясь предмета (на высоте вытянутой руки ребенка).
Равновесие.	108 20 12 12 12 12 10 18	Ходьба по прямой дорожке. По доске (Ш-15-20 см). Гимнастической скамейке. Бревну (Ш-20-25 см). По ребристой доске. Перешагивание через предметы. По наклонной доске (20-30 см). Бег между двумя линиями (20-25 см).
Ходьба.	108	Всей группой. Парами. По кругу. Взявшись за руки. С изменением темпа. С изменением направления. Врассыпную. Вокруг предметов. Приставным шагом вперед и в стороны.
Бег.	108	Всей группой в прямом направлении. В разных направлениях. Друг за другом. В колонне по одному. С изменением темпа.

Подвижные игры.

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай кто, где кричит», «Найди, что спрятано».

С подлезанием и лазанием: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше?», «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

С бегом: «Бегите ко мне», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышке».

Народные игры: «Золотые ворота», «Солнце», «Рыбаки и рыбки», «Дети и петух».

Спортивные упражнения.

Скольжение по ледяным дорожкам (На двух ногах с помощью взрослого),

катание на санках (кукол, друг друга с невысокой горки), хождение на лыжах (ступающим шагом с поворотами, переступанием).

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задачи:

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Организованная образовательная деятельность по физической культуре.

Общеразвивающие упражнения.

В стойках ноги вместе или по ширине ступни стопы следует располагать

параллельно, колени выпрямлять, массу тела равномерно распределять на обе ноги; стоять подтянуто, ровно, голову держать прямо, плечи слегка отводить назад и свободно опускать; руки выпрямлять вдоль туловища, пальцы должны быть полусогнуты.

Повторяются основные положения и движения рук: в стороны, вперед, вниз, назад, за спину, на пояс. Руки должны быть прямыми, кисти на одной линии с предплечьями, пальцы сомкнуты и вытянуты.

При приседаниях ребенок должен следить за тем, чтобы туловище и голова не наклонялись вперед. Вводится приседание на всей стопе и на носках ноги вместе или с разведением коленей в стороны.

Четкость в поворотах туловища вправо и влево, наклонах вперед, вправо и влево не сразу дается детям. Постепенно их подводят к тому, чтобы движение совершалось в поясице, ноги и спина оставались прямыми, колени не поворачивались за корпусом, голова оставалась неподвижной. Повороты (вправо, влево) и наклоны головы вперед, назад, влево и вправо могут выполняться как самостоятельные упражнения или как их ставные части.

В положении сидя, опираясь руками сзади, детей приучают держать руки прямыми, не слишком далеко от туловища, с кистями развернутыми назад; спина прямая, плечи слегка отведены назад.

В целом в средней группе возрастает объем ОРУ без предметов. И все-таки большая часть ОРУ основана на действиях с предметами. Помимо названных ранее пособий, применяются малые мячи, палки, обручи.

В средней группе дети совершенно самостоятельно берут необходимые пособия.

ОРУ	1 квартал	2 квартал	3 квартал
	кол-во повторений	кол-во повторений	кол-во повторений
Без предметов	6	8	10
С кубиками	4	—	2
С флажками	4	—	2
С обручем	—	4	6
С мячом большого диаметра	4	6	8
С мячом малого диаметра	4	4	2
С колечком	—	4	—
С платочком	4	—	2
С гимнастической палкой	4	4	4
С кеглей	2	4	—
С лентами	4	2	—
Всего повторений в квартал	36	36	36

Основные виды движений.

Основные	Кол-во	
-----------------	---------------	--

виды движений.	часов.	Основные умения и навыки.
Ползание, лазанье.	78 10 10 10 12 10 10 8 8	На четвереньках по прямой (10 м). Между предметами. По скамейке. По наклонной доске. По скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подлезание под веревку, дугу (50 см). Пролезание в обруч. Перелезание через предметы.
Метание.	108 10 12 12 14 12 12 12 12 12	Катание мячей друг другу (Р-1,5 м) Бросание мяча друг другу снизу (Р-1,5 м) Из-за головы (Р-1,5 м) Бросание мяча вверх и ловля его. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Отбивание мяча о пол правой, левой рукой. Метание предметов на дальность. Метание в горизонтальную цель (Р- 2-2,5 м). В вертикальную цель (Р-1,5-2 м).
Прыжки.	108 18 14 12 12 12 10 18 12	На месте на двух ногах. Продвигаясь вперед (2-3 м). На одной ноге на месте. Через линию. Через 2-3 предметов. С высоты (20-25 см). В длину с места. С короткой скакалкой.
Равновесие.	100 12 10 10 10 12 8 12 10 8 8	Ходьба между линиями (Р-10-15 см). По линии, по веревке (Д-1,5-3 см). По доске. Гимнастической скамейке. По наклонной доске (В -30-35 см). По ребристой доске. С перешагиванием предметов. С мешочком на голове. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге. Кружение в обе стороны поочередно.
Ходьба.	108	На носках, пятках, наружном и внешнем своде стопы, с высоким подниманием колена, мелким, широким шагом. С ускорением и замедлением. С закрытыми глазами, с поворотом вокруг себя. Со сменой направления. С выполнением дополнительных заданий по сигналу. Со сменой ведущего. «Змейкой». В чередовании с ходьбой врассыпную и в колонне по одному, с нахождением своего места. В чередовании ходьбы в парах с ходьбой врассыпную. С преодолением препятствий.
Бег.	108	

	<p>На месте с переходом в движении и наоборот. С изменением темпа. Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную. С поворотом кругом. С высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, прямым и боковым галопом. С преодолением препятствий. «Змейкой». Со сменой ведущего. С ловлей и увертыванием. Парами. Навстречу друг другу. Челночный бег (3-5 м). В быстром темпе на короткие дистанции (скорость: 20 м-6-6,5 с; 30 м-8-8,5 с).</p>
--	---

Подвижные игры.

С бегом и ходьбой: «Найди свой домик», «Подарки», «Карусель», «Совушка», «Пилоты», «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Лошадки», «Птички и кошка».

С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «зайка серый умывается», «Не задень», «Бездомный заяц», «Поймай шарик».

С ползанием и лазанием: «Пастух и стадо», «Пожарные на учении», «Мыши в кладовой», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей: «Подбрось-поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, внимание: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Прятки», «1-2-3-ищи».

Народные игры: «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Горелки», «Иголка, нитка, узелок», «Жмурки», «Золотые ворота».

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи:

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Организованная образовательная деятельность по физической культуре.

Общеразвивающие упражнения.

Многие исходные положения и движения рук, ног, туловища, головы хорошо известны детям. Накопленный опыт позволяет совершенствовать умения в выполнении движений отдельных частей тела, даже таких мелких, как кисть, стопа, пальцы. Становится возможным более высокое качество движений. От детей требуют точного соблюдения направления, амплитуды, темпа движения, четкости не только исходных и конечных, но и промежуточных положений. Нужно, чтобы дети правильно обозначали положения рук вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за голову, к плечам; выпрямляли, если это надо, руки в локтях, сжимали и вытягивали пальцы; во время наклонов в стороны не сгибали ноги в коленях; не сгибались и не прогибались в пояснице; при приседаниях держали спину прямо, не опускали голову; поднимая ноги, оттягивали носки.

В старшей группе в основном закрепляются навыки элементарных движений отдельных частей тела: сгибание, разгибание, вращения, повороты, наклоны и т.п. В упражнениях более сложных, связанных с проявлением силовых усилий (сесть и встать без помощи рук; поднять обе ноги вверх, лежа на спине и т.п.), не следует стремиться к тому, чтобы дети четко согласовывали друг с другом свои движения. Темп выполнения подобных упражнений небыстрый, он должен ориентироваться

на индивидуальные возможности ребенка.

В старшей группе имитационные упражнения занимают немного места. Дети выполняют ОРУ не только по показу взрослого, но и на основе объяснения.

На занятиях гимнастикой используются различные предметы. Наиболее распространены палки, обручи, мячи, веревки, скакалки, большие кегли, гантели.

Во время упражнений с предметами нужно добиваться четкости заданных направлений перемещения предмета, точности исходных, промежуточных и конечных положений самого предмета, а также рук, ног и туловища.

Для занятий в старшей группе подбирают примерно 5-8 упражнений общеразвивающего характера, каждое из которых повторяется до 6-8 раз в зависимости от сложности. Не следует на одном занятии использовать более 1-2 совершенно новых упражнений.

ОРУ	1 квартал	2 квартал	3 квартал
	кол-во повторений	кол-во повторений	кол-во повторений
Без предметов	10	8	8
Парами	—	4	4
С флажками	4	2	—
С обручем	4	4	4
С мячом большого диаметра	4	4	4
С мячом малого диаметра	2	4	2
С набивным мячом	—	2	4
С лентами	2	—	2
С гимнастической палкой	4	4	4
С кеглей	4	—	2
С гантелями	—	2	—
Со скакалкой	4	2	4
Всего повторений в квартал	36	36	36

Основные виды движений.

Основные виды движений.	Кол-во часов.	Основные умения и навыки.
Ползание, лазанье.	108	Ползание на четвереньках змейкой. Переползание через препятствия (Р-3-4 м). Толкая головой мяч. По гимнастической скамейке на четвереньках. На животе, подтягиваясь руками. Перелезание через предметы. Пролезание в обруч разными способами. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Разноименным способом. С переходом с пролета на пролет.
	10	
	8	
	8	
	12	
	12	
	10	
	12	
	12	
	12	
	12	
	12	
Метание.	108	

	8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 12 12 12	Бросание мяча вверх и ловля (10 раз). С отбиванием о пол. Одной рукой (правой и левой по 5-6 раз). Броски мяча друг другу способом снизу. Из-за головы. От груди. С отскоком от земли. Отбивание о землю на месте. Продвигаясь вперед (шагом 5-6 м). Метание предметов на дальность. В горизонтальную цель (Р-3-4 м). В вертикальную цель (В-1,5-2 м, Р-3-4 м).
Прыжки.	108 10 14 10 8 10 8 8 10 8 6 8 8	На двух ногах на месте (по 30—40 прыжков). Разными способами на месте. Продвигаясь вперед (3-4 м)ю На одной ноге. В высоту с места (40-50 см). На мягкое покрытие (В-20 см). С высоты 30 см в обозначенное место. В длину с места. В длину с разбега. В высоту с разбега. Через короткую скакалку (назад, вперед). Через длинную скакалку.
Равновесие.	108 16 14 36 16 8 6 12	Ходьба по узкому бревну (Ш-1—15 см). Ходьба по веревке (Д-1,5-3 см). Ходьба по скамейке с разными заданиями. По наклонной доске разными способами. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге. Кружение по одному, парами на месте. Упражнения на гимнастических кольцах.
Ходьба.	108	На носках, пятках, с перекатом с носка на пятку, в полуприседе, в глубоком приседе. Приставным шагом вправо, влево, вперед, назад. Скрестным шагом (вперед, вправо, влево). Пружинистый шаг с носка. Со сменой ведущего. Шеренгой. С притопом, с прихлопом. Короткой и длинной змейкой. Парами в колонне. Ходьба с подражательными движениями. В чередовании с прыжками, бегом.
Бег.	108	Высоко поднимая колени, захлестывая голень назад, мелким широким шагом, приставным шагом вправо, влево, подскоками, семенящим шагом. С изменением темпа, с остановкой по сигналу. Преодолевая препятствия. Короткой и длинной змейкой. Противоходом. Со сменой ведущего. Со сменой направления. Врассыпную в сочетании с построением по диагонали.

Подвижные игры.

Игры с бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Рыбаки и рыбки».

С прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С ползанием и лазанием: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «Перелет птиц», «Не опоздай», «Мыши в кладовой», «С мячом под дугой».

С метанием: «Охотники и зайцы», «Попади в цель», «Сбей мяч», «сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч через сетку».

Игры-эстафеты: «Эстафеты парами», «Перенеси мяч», «Дорожка препятствий», эстафеты со скакалкой, гимнастической палкой, мячом и другими предметами.

Народные игры: «Займи место», «Мяч по кругу», «Золотые ворота», «Волк и овцы», «Птицелов», «Почта», «Пятнашки».

Спортивные игры.

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на

самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Задачи:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

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

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Организованная образовательная деятельность по физической культуре.

Общеразвивающие упражнения.

Четкие, ритмичные движения увлекают детей, они выполняют их старательно, самостоятельно следя за правильностью необходимых поз, четкостью направлений, добиваются хорошей амплитуды движений, согласованности действий в коллективных упражнениях. Особенно хороших результатов достигают дети в упражнениях с музыкальным сопровождением.

Следует чаще варьировать подбор упражнений, менять амплитуду и темп движений, использовать оценку упражнений, соревнование т. п.

В подготовительной группе продолжается изучение и совершенствование упражнений, развивающих, в известной мере, избирательно мышечные группы, суставы и связки разных частей тела: рук и плечевого пояса, ног, туловища, шеи.

Наряду с одиночными упражнениями дети должны выполнять ряд упражнений без всяких интервалов между ними. Ребенок уже способен запомнить последовательность довольно значительного количества различных по координации общеразвивающих упражнений.

Следует чаще применять задания, которые выполняют сразу двое детей. Характер их может быть однотипным, но и когда дети помогают друг другу. Совместные упражнения приучают детей распределять свои усилия, учитывая определенное сопротивление.

Более широко используются упражнения с набивными мячами. Вводятся перебрасывание их и ловля, балансирование на набивном мяче, переноска их на спине, зажатыми между ног т.п.

Для занятий подбирают не более 6-10 упражнений общеразвивающего характера. Они повторяются примерно 6-8 раз преимущественно в хорошем, бодром темпе. Ребенок должен уметь согласовывать ритм дыхания с характером выполняемого движения.

ОРУ	1 квартал	2 квартал	3 квартал
	кол-во повторений	кол-во повторений	кол-во повторений
Без предметов	4	4	4
Парами б/п	4	—	2
Парами с предметами	—	4	2
С обручем	4	2	2
С мячом большого диаметра	6	4	4
С мячом малого диаметра	4	4	2
С набивным мячом	2	4	4
С султанчиками	4	—	2
С гимнастической палкой	2	4	4
С кеглей	2	2	—
С гантелями	—	4	4
Со скакалкой	6	4	6
Всего повторений в квартал	36	36	36

Основные виды движений.

Основные виды движений.	Кол-во часов.	Основные умения и навыки.
Ползание, лазанье.	108 12 12 12 14 20 14 14 10	Ползание на четвереньках по скамейке. По скамейке на животе, подтягиваясь руками. По скамейке на спине. Пролезание в обруч разными способами. Подлезание под дугу, скамейку и другие предметы. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Разноименным способом. С переходом с пролета на пролет.
Метание.	108 10 10 8 12 10 10 12 10 10 10 6	Перебрасывание мяча друг другу способом снизу (Р-3-4 м). Из-за головы (Р-3-4 м). Из положения сидя. Через сетку разными способами (Р-2 м). Отбивание мяча на месте правой, левой рукой. Продвигаясь вперед в разных направлениях. Метание на дальность правой, левой рукой. Метание в цель из разных положений. Метание в горизонтальную цель (4-5 м). В вертикальную цель (4-5 м). В движущуюся цель.
Прыжки.	108 8 8 8 10 8 16 10 10 8 12 10	На месте разными способами. С продвижением вперед (5-6 м). С зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 предметов. На одной ноге на месте, с продвижением в разных направлениях. Прыжки в длину с места. В длину с разбега. В высоту разными способами. Прыжки с высоты (40 см). Через короткую скакалку разными способами. Через длинную скакалку.
Равновесие.	108 36 8 10 10 12 14 10	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами, с разными заданиями. С мешочком на голове с разными положениями рук. По узкому бревну (10 см). По веревке прямо и боком. По наклонной доске разными способами. Гимнастические упражнения на кольцах (вис, угол). Акробатические упражнения: «березка», «корзиночка».
Ходьба.	108	На носках, пятках, на наружном и внешнем своде стопы, выпады, скрестным шагом, в полуприседе, гимнастическим шагом, с ритмичным притопыванием, прихлопыванием, с перекатом с пятки на носок, спиной вперед на низких четвереньках.

		Шеренгой, парами, тройками в чередовании с перестроением в одну колонну.
Бег.	108	На носках, с захлестыванием голени назад, высоко поднимая колени, боковым и прямым галопом, подскоками, мелким и широким шагом, выбрасывая прямые ноги вперед. В сочетании с другими видами движений. Со сменой ведущего, направления, темпа. С преодолением препятствий. Короткой, длинной змейкой. Противоходом.

Подвижные игры.

С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лягушке в болоте», «Не задень», «Сумей вскочить», «Пингвины с мячом», «Не наступи», «Прыгни – присядь».

С метанием: «Кого назвали, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишка с мячом», «Мяч через сетку», «У кого меньше мячей».

С ползанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Раколов», «Выше ноги от земли», «Медведи и пчелы», «Смелые верхолазы».

Игры-эстафеты: «Через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Полоса препятствий», эстафеты с разными предметами.

Народные игры: «Горелки», «Пятнашки», «Большой мяч», «Блуждающий мяч», «Выгони мяч», «Иголка, нитка, узелок», «Журавли-журавли», «Жмурки», «Займи место», «Путаница», «Водяной».

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по

прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры.

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку.

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

План физкультурно-массовых мероприятий.

Время проведения	Мероприятие	Место проведения	Участники
Сентябрь	«Вот какие мы большие» «Веселый стадион» «Мы – юные спортсмены»	группа спортивная площадка ДОУ.	разновозрастная группа.
Октябрь.	«В саду и в огороде» «В гостях у сказки» «Спортивный огород»	группа	разновозрастная группа..

	«Путешествие на остров Чунга-Чанга»		
Ноябрь.	<i>Неделя здоровья</i> Час спортивного развлечения: «В гости к игрушкам» Спортивное представление «Витаминная история»; «Как победить грипп»	группа	разновозрастная группа.
Декабрь	«Здравствуй, зимушка зима»» «Игры народов севера» «Зов тундры»	группа	разновозрастная группа.
Январь	«Веселые зайчики» «Зимнее путешествие колобка» Развлечение «Заяц-Хваста» Викторина «Я здоровье берегу - быть злоповым я хочу» Праздник на улице «Зимние приключения в стране сказок»	Спортивная площадка ДОУ группа	разновозрастная группа.
Февраль	<i>Неделя здоровья:</i> «Зимние забавы» «Путешествие на планету «Здоровье». «Наши папы - защитники» «Познай свое тело» Развлечение «Будем в Армии служить»	группа	разновозрастная группа.
Март	«Встречаем весну» «Весенние встречи» «Олимпийские надежды» «Греция – колыбель олимпийских игр»	группа	разновозрастная группа.
Апрель	Неделя здоровья: «Солнце, воздух и вода» «На ракете полетим на планету «Злоповья» Праздник здоровья: «Быть злоповым – злопово!» «Мама, папа, я – спортивная семья» Праздник: «Отряд будущих космонавтов»	группа	разновозрастная группа.
Май	«У солнышка в гостях» «Зоологические забеги в зоопарке» Подвижные народные игры: «Откуда игры к нам пришли» Праздник посвященный Дню Победы «Нужен мир тебе и мне!»	спортивная площадка ДОУ. группа	разновозрастная группа.

**Планирование взаимодействия
с работниками ДОУ и родителями.**

Месяцы	Работа с воспитателями и другими специалистами.	Работа с родителями.
<p>I квартал Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p>	<p>Рекомендации воспитателям по взаимодействию инструктора и воспитателя в процессе физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Подгоспичный проект в подготовительных группах «Где и как зародились популярные виды спорта на Земле»</p> <p>Сообщение для молодых воспитателей «Роль воспитателя на физкультурных занятиях».</p> <p>Консультация «Способы и правила закапывания» Рекомендации специалиста по проведению утренней гимнастики для детей младшего возраста (для воспитателей)</p>	<p>Страничка специалиста - «Особенности физического развития детей в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте» - «Движение – это жизнь» Анкетирование родителей в младших группах «Какое место занимает физическая культура в вашей семье?»</p> <p><i>Рекомендации в родительский уголок «Сохраним здоровье ребенка вместе!»:</i></p> <p>«Что такое физическая культура?» (младшие группы) «Как сохранить хорошее зрение?» (старшие группы).</p> <p>«Правила закаливания детей дошкольного возраста»</p> <p>«Дышим и лечимся» (старшие группы)</p>
<p>II квартал Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p>	<p>Консультация «Зимние игры и забавы на прогулке». Рекомендации для воспитателей по проведению бодрящей гимнастики.</p> <p>Выступление на педагогическом совете «Роль подвижных игр в обеспечении эмоционального благополучия детей в ДОУ»</p>	<p>Консультация «Приобщение детей к физической культуре и спорту».</p> <p>Мастер-класс для родителей «Фитбол – больше, чем мяч!»</p> <p>Совместный пазлник посвященный Дню защитника Отечества Рекомендации в уголок «Сохраним здоровье ребенка вместе!»: «Приосанемся!».</p>
<p>III квартал. Март</p>	<p>Консультация «Игры и игровые ситуации с включением разных форм двигательной активности».</p>	<p>Консультация «Организация активного отдыха детей в весенние каникулы» 1. Рекомендации в уголок «Сохраним здоровье ребенка вместе!»:</p>

Апрель	Консультация «Взаимодействие ДООУ и семьи в решении задачи воспитания здорового ребенка».	«Сердце ребенка и его тренировка». Проект «Мама, папа, я – спортивная семья» Семейный праздник «Мама, папа я – спортивная семья» Совместное оформление групповой газеты «Спортивная жизнь семьи» в группах старшего возраста.
Май	Обсуждение с воспитателями групп итогов диагностики на конец учебного года, усвоение программного материала. Обсуждение проекта плана летней оздоровительной работы с детьми по группам.	Оформление итоговой фотовыставки для родителей «Быть здоровыми хотим». Сообщение на общем родительском собрании об итогах физкультурно-оздоровительной работе за год. Страничка специалиста «Как правильно запланировать летний отдых дошкольника».

Список литературы:

- Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г. Занятие по физкультуре с детьми 3-7 лет – М.: ТЦ «Сфера», 2007
- Громова О.Е. Спортивные игры для детей - М.: ТЦ «Сфера», 2008
- Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ - Воронеж:, 2007.
- Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: учебно-методическое пособие – Спб.: Детство-пресс, 2006
- Уланова Л.А., Иордан С.О. Методические рекомендации по организации и проведению прогулок детей 3-7 лет - Спб.: Детство-пресс. 2008
- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез 2014 г
- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез 2014 г
- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез 2014 г
- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.

