

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 4»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Центр образования № 4»
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Центр образования № 4»
_____ Степанов Е.Ю.
Приказ от 30.08.2023 № 292-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре**

Составила:
Комарова Ольга Викторовна,
инструктор по физической культуре

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, соответствует ФОП ДО

Тула, 2023 год

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи реализации Программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.4. Значимые характеристики особенностей развития детей.....	5
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	6
1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....	8
2. Содержательный раздел.....	9
2.1. Задачи, формы реализации и содержание образовательной области «Физическое развитие».....	9
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	52
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	53
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	54
2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	55
2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом.....	56
3. Организационный раздел.....	58
3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы.....	58
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	59
3.3. Материально - техническое обеспечение Программы.....	60
3.4. Место Программы в режиме дня.....	60
3.5. Методическое обеспечение Программы.....	62
3.6. Календарный план воспитательной работы.....	63
4. Дополнительный раздел.....	63
4.1. Краткая презентация.....	63
4.2. Характеристика взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями детей.....	65

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

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

Рабочая программа инструктора по физической культуре в образовательной области «Физическое развитие» (далее – Программа) для детей дошкольного возраста (3-7 лет) построена на основе основной общеобразовательной программы- образовательной программы дошкольного образования МБОУ ЦО № 4 в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО.

Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

При разработке данной программы использовались следующие нормативно - правовые документы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ с актуальными на настоящий момент изменениями и дополнениями;
2. Конституция Российской Федерации
3. Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
4. Приказ министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (в ред. Приказов Минпросвещения России от 21.01.2019 № 31, от 08.11.2022 № 955),
5. Приказ министерства просвещения РФ от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 « Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»⁹ с изменениями на 30.12.2022),
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 № 32 « Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2,3/2,4,3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения),
9. Приказ министерства просвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования»,
10. Приказ Министерства образования Тульской области от 27.08.2015 г № 1901 «О введении в действий в образовательных организациях Тульской области, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования, федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,
11. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 4».

Программа обеспечивает образовательную деятельность и содержит материал для организации деятельности по физической культуре с обучающимися в группах общеразвивающей направленности в Центре образования.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования (далее ДО) и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических качеств, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Также включает:

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.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Реализация Программы основывается на принципах дошкольного образования:

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Значимые характеристики особенностей физического развития детей

Физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет – это период быстрого роста и изменений. На этом этапе дети продолжают развивать крупную и мелкую моторику, координацию, силу и общие физические способности. Вот некоторые ключевые аспекты физического развития детей в возрасте от 3 до 7 лет :

1. *Общая моторика:*

- Бег: дети в этой возрастной группе становятся более опытными бегунами и могут начать бегать быстрее и с лучшей координацией.
- Прыжки: они могут прыгать обеими ногами и даже могут начать перепрыгивать небольшие препятствия.
- Альпинизм: навыки скалолазания улучшаются, и дети могут с большей легкостью подниматься по лестницам, игровому оборудованию и деревьям.
- Баланс: баланс улучшается, что позволяет им на короткое время стоять на одной ноге и ходить по прямой.
- Координация: зрительно-моторная координация рук и ног продолжает развиваться, что делает такие действия, как ловля и бросание мяча, более достижимыми.

2. *Мелкая моторика:*

- Письмо и рисование: дети начинают совершенствовать свои способности держать карандаш или мелок и создавать узнаваемые формы, буквы и простые рисунки.
- Резка: они могут использовать ножницы с большей точностью и резать по прямым линиям и простым формам.
- Застегивание пуговиц и молний: улучшается мелкая моторика, что позволяет им самостоятельно застегивать рубашки и молнии.

3. *Сила и выносливость:*

- Увеличивается мышечная сила и выносливость, что позволяет им дольше заниматься физической активностью и играми.
- Такие занятия, как лазание, раскачивание и езда на велосипеде, помогают укрепить силу и выносливость.

4. *Зрительно-моторная координация:*

- Зрительно-моторная координация становится более совершенной, что делает такие действия, как ловля и бросание мяча, попадание в цель или занятия простыми видами спорта, более приятными.

5. *Навыки ухода за собой:*

- Дети становятся более независимыми в вопросах ухода за собой, таких как одевание, чистка зубов и использование столовых приборов во время еды.

6. *Сенсорное развитие:*

- Сенсорное восприятие продолжает развиваться, позволяя детям лучше интерпретировать окружающую среду и реагировать на нее посредством прикосновения, зрения, слуха, вкуса и обоняния.

7. *Скачок роста:*

- У детей этой возрастной группы обычно наблюдается скачок роста с заметным увеличением роста и веса.

8. *Стоматологическое развитие:*

- Молочные (молочные) зубы продолжают выпадать, освобождая место для появления постоянных (взрослых) зубов.

9. *Питание:*

- Правильное питание имеет важное значение в этот период для поддержки роста и развития. Сбалансированная диета, включающая разнообразные питательные вещества, имеет решающее значение.

10. *Сон:*

- Режим сна становится более регулярным: большинству детей в этой возрастной группе требуется 10–12 часов сна в сутки.

Важно помнить, что каждый ребенок развивается в своем темпе. Некоторые могут достичь этих этапов раньше или позже, чем другие. Кроме того, предоставление возможностей для физической активности, игр и исследований жизненно важно для содействия здоровому физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы – это целевые ориентиры дошкольного образования (п. 4.1. ФГОС ДО, п. 15. ФОП), которые представляют собой социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования (являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

К концу года дети могут научиться:

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.
- Ходить прямо не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

- Сохранять равновесие при беге и ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах. Прыгать в длину с места на 40 см. и более.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол. Бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3 м и более.
- Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

К концу года дети могут:

- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Выполняя упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время)

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

К концу года дети могут:

- Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.
- Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время)

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

К концу года дети могут:

- Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с неё, тормозить при спуске.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов в образовательной области «Физическое развитие» направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику физического развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения Программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится 2 раза в год (сентябрь - на начальном этапе освоения ребёнком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика), май - на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика)- параллельно образовательной деятельности) и может использоваться исключительно для решения для решения следующих образовательных задач (п. 16.4 ФОП):

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

Оценка результатов освоения детьми Программы проводится инструктором по физической культуре в каждой возрастной группе. Она включает в себя анализ достижения детьми промежуточных результатов. Ведущими методами сбора информации являются естественные наблюдения за детьми, анализ ситуаций проявления детской познавательной активности, беседы с обучающимися, подвижные игры.

Уровень освоения детьми Программы в общеразвивающих группах оценивается по 4-бальной системе:

- 1 балл — большинство компонентов недостаточно развиты;
- 2 балла — отдельные компоненты не развиты;
- 3 балла — соответствует возрасту;
- 4 балла – высокий.

Основные диагностические методы:

- наблюдение;
- проблемная (диагностическая) ситуация;
- беседа.

Формы проведения педагогической диагностики:

- индивидуальная;
- подгрупповая;

- групповая.

Критериями оценки в педагогической диагностике по Программе являются целевые ориентиры освоения Программы

2.Содержательный раздел

2.1. Задачи, формы и содержание образовательной области «Физическое развитие»,

От 3 лет до 4 лет

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

оптимизировать двигательный режим с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей и имеющегося двигательного опыта;

развивать основные движения (бросание и ловля, ползание, лазанье, метание, ходьба, бег, прыжки), ориентировку в пространстве, функцию равновесия;

формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей при выполнении физических упражнений;

обучать простейшим построениям и перестроениям, выполнению простых ритмических движений под музыку;

активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;

закреплять культурно-гигиенические навыки и формировать полезные привычки.

Содержание образовательной деятельности от 3 до 4 лет

Педагогический работник продолжает обучать детей простым строевым упражнениям, выполнять их по ориентирам, основным движениям, общеразвивающим упражнениям, подвижным играм, музыкально-ритмическим движениям. Учит выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие, осанку. Формирует умение слышать указания и требования педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, одновременно вместе с педагогическим работником начинать и заканчивать движение, соблюдать правила в подвижной игре. Приобщает детей к здоровому образу жизни, создает условия для овладения элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну по одному, круг по объёмным и плоскостным ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Ходьба. Ходьба в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.), по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

Бег. Бег в заданном направлении (подгруппами и всей группой), с переходом на ходьбу, со сменой темпа, на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них. Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч. Перелезание через скамью, под скамью, бревно. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м) удобным способом.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой

(расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.). Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка. Перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.). Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 25–30 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе). Поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Выполнение упражнений с хлопками. Выполнение наклонов их положения стоя и сидя. Поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе. Перевероты со спины на живот и обратно. Приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катание на санках друг друга, с невысокой горки.

Катание на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом. Повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания педагога, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Поощряет самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю». На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками. Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности, соблюдения правил безопасности для здоровья.

В результате, к концу 4 года жизни, ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. При выполнении упражнений по показу взрослого принимает исходное положение, демонстрирует большую, чем ранее координацию движений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге и прыжках на ограниченной площади опоры, имеет лучшую, чем ранее, подвижность в суставах, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Более уверенно выполняет общеразвивающие упражнения, осваивает музыкально-ритмические движения,

выполняет двигательные задания, действует в общем для всех темпе. С удовольствием участвует в подвижных играх, знает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. Понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки.

От 4 лет до 5 лет

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих, музыкально-ритмических и спортивных упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу;

активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;

поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно их проводить, показывать знакомые упражнения;

формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник развивает и закрепляет двигательные умения и навыки при выполнении разученных ранее основных движений, общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмических движений, учит принимать исходное положение, соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, выполнять общеразвивающие упражнения точно под счет, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры. Развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует полезные и предупреждает вредные привычки, представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет умения и навыки личной гигиены, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную. Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами). Ходьба по прямой, в обход по залу, враспынную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Ходьба с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см), по скамье, (диаметр 1,5–3 см), по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. Спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера. Бег «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов). Бег со старта на скорость (расстояние 15–20 м). Бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью на расстояние 40–60 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

Бросание, ловля, метание. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди). Перебрасывание мяч друг другу и педагогическому работнику. Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Прыжки. Прыжки на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваясь, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги. Прыжки со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой. Перепрыгивание через предметы высотой 5–10 см. Прыжки в длину с места на расстояние 70 см и через параллельные прямые (4–6 линий на расстоянии 40–50 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении. Прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Выполнение махов руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях. Повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, Перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет. Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном или двухколесном велосипеде, самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения в ходе подвижной игры, учит соблюдать правила, брать роль водящего. Развивает психофизические качества, пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление творческих способностей детей в подвижных играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». Подвижные игры с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при болезни и плохом самочувствии, учит пониманию детьми необходимости занятий физкультурой, правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания, важности полезных привычек для сохранения и укрепления здоровья.

В результате, к концу 5 года жизни ребенок проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнениях, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, стремится выполнить движение до конца, соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при недомогании.

От 5 лет до 6 лет

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения);

обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;

развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;

воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей, формирует умение творчески использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку физические упражнения учит принимать правильное исходное по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку. Формирует представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.

Педагогический работник продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учит осознанно относиться к выполнению правил, проявлять самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формирует элементарные представления об организме человека, разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности, продолжает воспитывать полезные привычки с целью приобщения к основам здорового образа жизни. Организует для детей и родителей физкультурные праздники и досуги.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колонны в две, в

шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную по диагонали. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.

Бег. Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), в рассыпную, со сменой ведущего. Бег в быстром темпе 10 м. (3–4 раза), 20–30 м (2–3 раза), с увертыванием. Челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево). Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю, Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м). Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4–6 метров. Метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед на расстояние 2–3 м. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»). Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими и танцевальными упражнениями. Прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять упражнения под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно. Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку. Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение

стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки). Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах на расстояние до 500 м. по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) с переступанием. Поднимание на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось). Катание на двухколесном велосипеде, самокате. Катание по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Подвижные игры. Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх и играх-эстафетах. Оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывает сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учит самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», « Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

Спортивные игры.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.) Формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности. Продолжает формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить с правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

В результате, к концу 6 года жизни, ребенок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу,

самостоятельность, находчивость, волевые качества. Проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений, демонстрировать сверстникам и взрослым. Стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. Знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье. Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

От 6 лет до 7 лет

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнения физических упражнений, замечать ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх;

развивать двигательное творчество;

формировать осознанную потребность в двигательной активности;

воспитывать чувство патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые качества в двигательной деятельности;

расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок,

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения спортивных упражнений и освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических движений под счет, ритм, в соответствии с разнообразным характером музыки, развития самоконтроля. В процессе организации разных форм двигательной деятельности учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, принимать правильное исходное положение, технично, точно, скоординировано выполнять движения.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях: самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни. Расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней. Поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Строевые упражнения. 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.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов «змейкой», по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным,

гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад. Ходьба во враспынную с построением по сигналу. Ходьба в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (например, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.). Ходьба прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег 2–3 минуты, с разной скоростью, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу. Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия — высотой 10–15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом. Бег из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Бег 2–4 отрезка по 100–150 м в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий в среднем темпе до 300 м. Челночный бег (3 по 5 метров). Бег быстрым темпе 30 метров (10 м 3–4 раза с перерывами). Бегать наперегонки на скорость — 30 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, Пролезание в обруч разными способами. Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку. Бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз. Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20–40 прыжков 2–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом. Прыжки в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе). Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге поочередно и через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см). Прыжки в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности). Прыжки в длину с разбега (180–190 см). Прыжки с места в верх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник проводит с детьми разнообразные упражнения из разных исходных положений, с оборудованием и без, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, ритм и музыку. Разучивает упражнения с разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения с предметами и оборудованием (палкой, обручем, мячом, гантелями, степами,

фитболами). Включает в комплекс комбинаций упражнений для рук, ног и корпуса одновременно. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, за голову, за спину, на пояс, отставляя назад ногу на носок и др. Повороты и наклоны туловища в разные стороны, подняв руки вверх, держа руки в стороны, на поясе, у плеч, с предметом. Поднимание ног в упоре сидя, лежа на спине (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении несколько секунд. Прогиб лежа на животе с вытянутыми руками и ногами. Махи ногами из разных исходных положений (стоя держась за опору и без, лежа на спине, на боку, на четвереньках), поочередно поднимать прямую ногу в медленном темпе, вперед, в сторону, назад, придерживаясь за опору.

Спортивные упражнения Катание на санках. Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий. Ходьба попеременным двухшажным ходом (с палками). Повороты переступанием в движении. Поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на велосипеде, самокате. Катание на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Подвижные игры. Педагог продолжает учить использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующие развитию психофизических качеств и способностей, умению ориентироваться в пространстве. Поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность, придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать, проявлять творческие способности. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Примеры игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования. «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Спортивные игры Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

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

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. Учит следить за осанкой, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие. Воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), осваивает элементы спортивных игр. Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми. Может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует. Активно и с желанием участвует в подвижных играх, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми. Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.). Демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности. Имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку больным людям.

Комплексно-тематическое планирование на учебный год

ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ
СЕНТЯБРЬ

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазание	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать ходьбе по извилистой дорожке	Развивать внимание, чувство равновесия	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроя	Ползание на четвереньках по прямой (4–5 м, 5–6 м), по извилистой дорожке (ширина 20 см, расстояние 5–6 м)	Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты. Катание мяча двумя руками друг другу	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка»). Прыжки на всей ступне с работой рук («пружинка»)
	Содействовать формированию правильных навыков выполнения основных видов движений. Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп. Поддерживать интерес к двигательной деятельности					
2-я неделя	Обучать ползать на четвереньках	Развивать координацию движений и потребность в двигательной активности		Построения и перестроения	Ходьба, бег	
	Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению ОВД. Учить выполнять построения. Развивать у детей физические качества (быстроту)					
3-я неделя	Обучать катить мяч друг другу	Развивать внимание, умение выполнять построение, прыжки на двух ногах. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях не мешая друг другу		Построение стайкой. Построение врассыпную. Построение в круг	Ходьба стайкой. Ходьба с подниманием колена. Ходьба по извилистой дорожке. Бег обычный стайкой. Бег врассыпную по залу обычный, на носках, с высоким подниманием колена	
	Совершенствовать умение катить мяч двумя руками, прыжки на двух ногах					
4-я неделя	Обучать прыгать на месте и ползать на четвереньках, подползать под веревку	Развивать умение ориентироваться в пространстве и умение бегать в определенном направлении. Развивать быстроту реакции, внимание, тренировать в беге в разных направлениях		Подвижные игры		
	Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Совершенствовать детей в построении в круг и умениях находить пару, действовать коллективно			«Бегите ко мне», «Большие и маленькие ножки», «Через болото», «У медведя во бору...», «Тепики», «Догони меня», «Мы по лесу идем...», «Огуречик, огуречик...», «По ровненькой дорожке...», «Лягушки», «Поезд», «Солнышко и дождик», «Найди себе пару», «Волшебные хвосты»		

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ
ОКТАБРЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений			
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазание	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки	
1-я неделя	Обучать ходьбе с перешагиванием через предметы	Развивать умение согласовывать свои действия с движениями других, умение действовать коллективно. Развивать внимание, ориентацию в пространстве, быстроту, ловкость	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (постепенное увеличение расстояния). Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом. Прокатывание мяча между предметами (S = 50 см)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2–3 м)	
	Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании						
2-я неделя	Обучать ползанию на четвереньках за катящимся предметом	Развивать ловкость и умения начинать и заканчивать упражнение всем одновременно, соблюдать предложенный темп. Развивать быстроту реакции		Построения и перестроения	Ходьба, бег		
	Совершенствовать в беге в разных направлениях. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни						
3-я неделя	Обучать прокатывать мяч между предметами	Развивать воображение, чувство равновесия	Построение в колонну по одному. Построение в колонну друг за другом	Ходьба парами стайкой. Ходьба в рассыпную. Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег парами в стайке. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам			
	Способствовать формированию умения отображать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей			Подвижные игры			
4-я неделя	Обучать прыгать на двух ногах с продвижением вперед	Развивать умения начинать и заканчивать упражнение всем одновременно, соблюдать предложенный темп	«Лохматый пес», «Пузырь», «Самолетики», «Схвати змею за хвост», «Не наступи», «Найди свой домик», «Коза рогатая», «Мыши и кот», «Шире шагай», «Кролики», «Ровным кругом», «У медведя во бору...», «Не опаздывай», «Огуречик», «Береги предмет», «Тишина», «Скорее в круг», «Поезд», «Птички в гнездышках»				
	Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни						

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ
НОЯБРЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазание	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать ходьбе по наклонной доске	Развивать физические качества (ловкость)	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения	Ползание по доске на четвереньках (по мосту L = 3,5–4 м)	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю	Прыжки на двух ногах на месте в паре. Подпрыгивание вверх на месте с целью достать предмет
	Совершенствовать в выполнении прыжка вперед на двух ногах, умении реагировать на сигнал. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений					
2-я неделя	Обучать ползанию по доске на четвереньках	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации движений)		Построения и перестроения		Ходьба, бег
	Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)			Построение в колонну по росту. Построение в колонну парами. Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба в колонне парами. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее (высота – 30–35 см). Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением. Бег в колонне парами взявшись за руки	
3-я неделя	Обучать прокатывать мяч под дугу	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации движений)		Подвижные игры		
	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие			«Самолетики», «Солнышко и дождик», «Пройди – не упади», «С кочки на кочку», «Найди свой домик», «Воробышки и кот», «Найди себе пару», «Поймай комара», «Поезд», «Пройди и не задень», «Смелые мышки», «Через ручеек», «Кот и мыши», «Найди свое место», «Наседка и цыплята», «Боулинг», «Пузырь»		
4-я неделя	Обучать подпрыгивать вверх на месте	Развивать умение согласовывать действия с другими детьми				
	Способствовать формированию умения отображать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей					

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ
ДЕКАБРЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений			Построение и перестроения	Ходьба, бег
	обучающие	развивающие	воспитывающие	ползание, лазание	катание, бросание, ловля, метание мяча	прыжки		
1-я неделя	Обучать прокатыванию мяча двумя руками	Развивать внимание	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения	Подлезание под дугу. Подлезание под несколько подряд расположенных дуг	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте. Прокатывание мяча с целью сбить кеглю	Спрыгивание с высоты (со скамейки h = 15 см)	Построение в колонну по росту с перестроением врассыпную. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентире. Построение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба в колонне «змейкой». Ходьба в колонне по кругу взявшись за руки, со сменой направления по сигналу. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег в колонне друг за другом «змейкой». Бег по кругу взявшись за руки, со сменой направления по сигналу
2-я неделя	Обучать ползанию под дугу	Развивать ловкость						
3-я неделя	Обучать бросанию мяча двумя руками об пол и ловле его двумя руками	Развивать воображение						
4-я неделя	Обучать спрыгиванию с высоты	Развивать воображение						
				Подвижные игры				
				Игровое упражнение «Подпрыгни до ладошки». Игровое упражнение «Подлезь и не сбей». Игровое упражнение «Остановись возле игрушки». Хороводная игра малой подвижности «Матрешки». Игры «Огуречик», «Зайцы и волк», «Догони мяч», «Пройди и не сбей», «Мы топаем ногами», «Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч», «У ребят порядок строгий», «Поймай комара», «Змейка», «Цветные автомобили»				
							Методы	
							Подгруппой. Поточный. Фронтальный	

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ
ЯНВАРЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений			Построение и перестроения	Ходьба, бег
	обучающие	развивающие	воспитывающие	ползание, лазание	катание, бросание, ловля, метание мяча	прыжки		
1-я неделя	Обучать ползанию по доске с опорой на ладони и колени	Развивать физическое качество «ловкость», внимание, ориентацию в пространстве	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения	Ползание по доске с опорой на ладони и колени	Катание мяча друг другу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам. Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительный ориентир)	Ходьба в колонне с заданием. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием. Бег в колонне в заданном направлении. Бег в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 с, в быстром темпе – на расстояние 10 м)
2-я неделя	Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперед	Развивать внимание						
3-я неделя	Обучать катанию мяча друг другу	Развивать физические качества		Подвижные игры				
4-я неделя	Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперед между предметами	Развивать физическое качество «ловкость»		Игры «Зайки и волк», «Снежинки», «Берегись, заморожу!», «Снежок», «Мяч в ворота», «Поезд», «Отгадай и покажи», «Два Мороза», «Заморожу», «Снежинки», «Схвати змею за хвост», «Лохматый пес», «Попади в цель», «Птица и птенчики», «Найдем птенчика», «Найди свой цвет», «Коршун и цыплята». Игровое упражнение «На полянке». Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Игровое упражнение «Пройдем по мостику»				
							Методы	
							Подгруппой. Поточный. Фронтальный	

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ
ФЕВРАЛЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений			Построение и перестроения	Ходьба, бег
	обучающие	развивающие	воспитывающие	ползание, лазание	катание, бросание, ловля, метание мяча	прыжки		
1-я неделя	Обучать ходьбе переменным шагом	Развивать координацию движений	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения	Лазание под дугу в группировке	Бросание мяча через шнур	Прыжки с продвижением из обруча в обруч. Прыжки с высоты (30–35 см) и мягкое приземление на полусогнутые ноги	Построение в колонну по росту с перестроением врассыпную. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентире. Построение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба в колонне «змейкой». Ходьба переменным шагом. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег в колонне друг за другом «змейкой». Бег по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу
2-я неделя	Обучать бросанию мяча через шнур	Развивать координацию движений, ловкость и глазомер						
3-я неделя	Обучать прыжкам с высоты (30–35 см) и мягкому приземлению на полусогнутые ноги	Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом		Подвижные игры				
4-я неделя	Упражнять в умении группироваться при подлезании под дугу	Развивать координацию движений, ловкость		Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». Игровое упражнение «Пройди – не упади». Пальчиковая гимнастика «Котятки». Игровое упражнение «Веселые воробышки». Игровое упражнение «Ловко и быстро!». Игры «Где звенит колокольчик», «Лягушки», «Кошка и мышки», «Коршун и птенчики», «Найди свой цвет», «Пузырь», «Бой с мячами», «Воробышки в гнездышках», «Найди свой домик», «Быстрые собачки», «Поросята и волк», «Воробышки и кот», «У ребят порядок строгий...», «Тишина», «Лохматый пес», «Наседка и цыплята»				
							Методы	
							Подгруппой. Поточный. Фронтальный	

ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

МАРТ

Неделя	Задачи			Основные виды движений			Построение и перестроения	Ходьба, бег
	Обучающие	Развивающие	Воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание	Прыжки		
1-я неделя	Обучать ходьбе по кирпичикам с сохранением устойчивого равновесия	Развивать физические качества, ловкость	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Ползание на повышенной опоре. Ползание по наклонной доске на четвереньках	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Бросание большого мяча через веревку. Катание мячей друг другу	Прыжки вверх на месте. Прыжки через предметы ($h = 5-10$ см)	Перестроение из колонны по 1 в круг. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении за направляющим по ориентире. Построение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба широким, мелким шагом, со сменой направления по сигналу. Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхностям, с перешагиванием через камешки. Бег по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением. Бег по извилистой дорожке. Бег по кругу взявшись за руки
2-я неделя	Обучать прыжкам в длину с места	Развивать ловкость при прокатывании мяча		Подвижные игры				
3-я неделя	Обучать бросанию большого мяча через веревку двумя руками из-за головы	Развивать умение действовать по сигналу		«Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки», «Лохматый пес», «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики», «Мы по лесу идем».				
4-я неделя	Обучать прыжкам вверх на месте	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами		Игровые упражнения: «Допрыгай до предмета», «Сбей кеглю»				
							Методы	
							Подгруппой Поточный Фронтальный	

ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

АПРЕЛЬ

Неделя	Задачи			Основные виды движений			Построение и перестроения	Ходьба, бег	
	Обучающие	Развивающие	Воспитывающие	Ползание, лазанье, равновесие	Катание, бросание, ловля, метание	Прыжки			
1-я неделя	Сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре и бросании мяча из-за головы	Развивать умение играть дружно	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроя	Ходьба приставным шагом по скамейке. Ползание по гимнастической скамейке	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча вперед. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку». Прыжки из обруча в обруч	Повороты направо и налево переступанием. Перестроение, размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентире. Построение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба приставным шагом вперед, по сигналу остановка. Медленные повороты вокруг себя в обе стороны. Чередовать бег в колонне с бегом врассыпную, по сигналу остановка прыжком	
2-я неделя	Приземление на полусогнутые ноги в прыжках	Развивать ловкость в упражнениях с мячом							
3-я неделя	Ползание на ладонях и ступнях, совершенствование навыков равновесия	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом							
4-я неделя	Сохранение устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Развивать умение играть дружно							
				Подвижные игры					
				«Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет», «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки», «Мы топаем ногами», «Кролики и сторож», «Сбей кеглю», «Наседка и цыплята», «Огуречик, огуречик», «Мышеловка», «Мы топаем ногами», «Совушка», «По ровненькой дорожке», «Тишина», «Найдем лягушонка».					
				Игровые упражнения: Прыжки – перепрыгивание через шнур – «ручеек», «канавка». Равновесие – ходьба по скамейке с перешагиванием через шнуры, кубики, бруски. Прокатывание мяча между предметами в прямом направлении. Лазанье под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении между предметами. «Точный пас», «Подбрось – поймай»					
							Методы		
							Подгруппой Поточный Фронтальный		

ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

МАЙ

Неделя	Задачи			Основные виды движений			Построение и перестроения	Ходьба, бег
	Обучающие	Развивающие	Воспитывающие	Ползание, лазанье, равновесие	Катание, бросание, ловля, метание	Прыжки		
1-я неделя	Обучать сохранению равновесия и прыжкам, бросанию и ловле мяча	Развивать устойчивое равновесие и ориентировку в пространстве	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения	Равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке. Ползание по скамейке. Лазанье по наклонной лесенке	Бросание и ловля мяча. Прокатывание мяча друг другу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	Прыжки через шнуры. Прыжки в высоту через шнур ($h = 5$ см). Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	Перестроение в 2 колонны, 2 шеренги. Размыкание и смыкание обычным шагом. Построение в шеренгу, колонну. Повороты направо и налево переступанием	Ходьба в колонне по одному. Ходьба мелким, семенящим шагом. Ходьба по прямой дорожке. Ходьба по наклонному буму, ходьба змейкой. Ходьба приставным шагом в колонне. Бег враспынную. Бег между предметами
2-я неделя	Обучать прыжкам через веревку	Развивать ловкость и глазомер		Подвижные игры				
3-я неделя	Обучать лазать по гимнастической стенке	Развивать мелкую моторику при выполнении пальчиковой гимнастики		«Куры в огороде», «Спящий кот», «Коршун и насекомка», «Найди свой домик», «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Вот лягушка по дорожке...», «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Зайцы и волк», «Медведь», «Кролики», «Бегите ко мне», «Найди свой цвет», «У ребят порядок строгий», «Лохматый пес», «Лягушки», «Наседка и цыплята».	Пальчиковая гимнастика: «Машина», «Светит солнышко в окошко».			
				Игровые упражнения: «Мяч здоровья», «Ловко и быстро!», «Веселые воробышки», «По мостику», «Воробышки в гнездышках»				

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ
СЕНТЯБРЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать отталкиванию от пола (<i>земли</i>) и приземлению на полусогнутые ноги в прыжках	Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками	Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимопочтения. Приобщать к здоровому образу жизни	Лазанье под дугу, не касаясь руками пола	Прокатывание мяча друг другу, катание обруча друг другу, ловля мяча двумя руками, перебрасывание мяча друг другу	Прыжки с продвижением вперед; подпрыгивание вверх до предмета
	Закреплять умение детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; умение действовать по сигналу					
2-я неделя	Обучать катать обруч друг другу	Развивать точность приземления. Развивать умение действовать по сигналу, находить свое место в шеренге после ходьбы и бега		Построения и перестроения	Ходьба, бег	
	Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, катать обруч друг другу, развивая точность направления движения; упражнять в прыжках					
3-я неделя	Обучать группироваться в лазанье под дугу	Развивать точность приземления	Перестроение в колонну, шеренгу. Перестроение парами в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному друг за другом с перешагиванием через шнуры парами, в колонне с изменением направления, с высоким подниманием колен, на носочках, ходьба «змейкой». Бег врассыпную, в колонне друг за другом, с перепрыгиванием через шнуры		
	Закреплять навыки ходьбы змейкой; катания обруча друг другу, прокатывания мяча друг другу; упражнять в прыжках					
4-я неделя	Обучать подбрасыванию, перебрасыванию и ловле мяча двумя руками	Развивать ловкость и глазомер	Подвижные игры			
	Закреплять умение в лазанье под дугу, не касаясь руками пола; перебрасывании мяча друг другу; сохранении равновесия		«Узнай по голосу», «Лиса в курятнике», «Медведь», «Кто скорее до флажка?», «Раки», «Зайцы и волк», «Типина», «Скок-поскок». Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Вдоль дорожки», «Перебрось – поймай»			

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ
ОКТАБРЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать умению удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Развивать ловкость и силу, глазомер	Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимопомощи. Приобщать к здоровому образу жизни	Ползание на четвереньках. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. Подлезание под дуги правым, левым боком	Перебрасывание мяча через сетку. Катание обруча друг другу. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча в прямом направлении. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Бросание мяча в корзину	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Приземление на полусогнутые ноги в прыжках
	Закреплять умение удерживать равновесие при ходьбе по скамейке; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в перебрасывании мяча через сетку					
2-я неделя	Обучать броскам мяча о землю и ловле его двумя руками	Развивать точность направления движения				
	Закреплять умение действовать по сигналу, выполнять ходьбу и бег с изменением направления движения и с выполнением различных заданий; упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками					
3-я неделя	Развивать глазомер и ритмичность при бросках мяча; развивать силу и ловкость			Построения и перестроения	Ходьба, бег	
	Упражнять в подлезании и катании обруча друг другу, сохранении устойчивого равновесия					
4-я неделя	Развивать глазомер, координацию движений, ловкость, фиксацию взора			Перестроение в шеренгу, колонну. Перестроение в круг. Перестроение парами в 2 колонны	Ходьба между предметами с остановкой на сигнал. Ходьба по скамейке. Ходьба с изменением направления. Бег врассыпную. Бег с изменением направления	
	Закреплять умение в метании мяча в корзину; катании обруча друг другу; в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры					
				Подвижные игры		
				«Не попадись!», «У ребят порядок строгий», «Охотник и зайцы», «Волк-волчок», «Удочка», «Тишина», «Птички и кошка», «Медведь», «Кот и мыши», «Найди свой цвет!», «Лови – бро-сай». Игровые упражнения: «Мяч через сетку», «Мяч друг другу», «Брось – поймай», «Пожарники», «Прокати – не урони», «Куры в огороде», «Пять бросков», «Попади в корзину»		

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ
НОЯБРЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать умению удерживать устойчивое равновесие при ходьбе, в прыжках через препятствие и прокатывании обруча	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге, ловкость и координацию движений	Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей, развивать ловкость, умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки	Ползание на четвереньках. Ползание на животе по гимнастической скамейке	Прокатывание обруча. Прокатывание мяча между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками	Прыжки через препятствие. Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги
	Закреплять умение в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия					
2-я неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами	Развивать внимание при выполнении заданий		Построения и перестроения		Ходьба, бег
	Закреплять умение в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами. Повторить ходьбу с выполнением заданий			Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в круг, вращательную, в 2 колонны	Ходьба по уменьшенной площади опоры, ходьба с выполнением заданий. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег вращательную. Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег вращательную; ходьба на носках	
3-я неделя	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; ползании на четвереньках	Развивать ловкость и глазомер		Подвижные игры		
	Закреплять умение в перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках			«У медведя во бору», «Пустое место», «Найди себе пару», «Великаны – карлики», «Картошка», «Один – двое», «Иди тихо». Игровые упражнения: «Мостик с препятствиями», «Не попадись», «Догони мяч», «Медвежата», «Пингвины», «Не боюсь»		
4-я неделя	Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке	Развивать умение ориентироваться в пространстве, силу, выносливость и ловкость.				
	Закреплять умение в метании на дальность. Повторить упражнение в прыжках					

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ
ДЕКАБРЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	ползание, лазанье	катание, бросание, ловля, метание	прыжки
1-я неделя	Упражнять детей в прыжках через препятствие с приземлением на полусогнутые ноги, прокатывании мяча между предметами	Развивать ловкость и координацию движений, глазомер	Воспитывать здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр	Ползание на четвереньках. Ползание на животе	Прокатывание мяча между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. Метание на дальность	Прыжки через препятствие
	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега, в умении действовать по сигналу воспитателя. Укреплять здоровье посредством подвижных игр			Построение и перестроения	Ходьба, бег	
2-я неделя	Обучать детей брать лыжи и переносить их к месту занятий. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу, прокатывании мяча друг другу	Развивать силу броска		Построение в колонну по одному и перестроения в три, две колонны, круг	Ходьба и бег между предметами. Ходьба приставным шагом. Формирование устойчивого равновесия в ходьбе по уменьшенной площади опоры	
	Упражнять в метании снежков на дальность			Подвижные игры		
3-я неделя	Обучать ходьбе на лыжах скользящим шагом. Упражнять в ползании на животе, перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в метании снежков на дальность. Развивать силу броска	Развивать ловкость и глазомер	«Зимующие и перелетные птицы», «Найдем цыпленка», «Лиса и куры», «Золотые ворота», «Птички и кошка», «Узнай, кто позвал?», «Пробеги тихо», «Веселое приветствие»			
	Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию их в подвижных играх			Игровые упражнения		
				«Снежки и ветер», «Веселые снежинки», «На одной лыже», «Кто быстрее добежит до снеговика», «Непоседа», «Пружинка», «Кто дальше бросит?», «Подбрось – поймай»		
4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их	Развивать физические качества				
	Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом. Повторить игровые упражнения. Способствовать правильному физическому развитию					

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ
ЯНВАРЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений			
	обучающие	развивающие	воспитывающие	ползание, лазанье	катание, бросание, ловля, метание	прыжки	
1-я неделя	Каникулы. Формировать у детей интерес и ценностное отношение к русским народным играм, гармоничное физическое развитие через реализацию двигательной активности детей. Продолжать знакомить детей с обрядовыми праздниками. Разучить музыкальный фольклорный материал (хороводы, игры), поощрять его использование в повседневной жизни		Воспитывать любовь к родному краю, самостоятельность в принятии решений, интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимопомощи. Приобщать к здоровому образу жизни	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Отбивание малого мяча одной рукой. Ловля двумя руками. Перебрасывание мяча друг другу. Прокатывание мячей друг другу в парах. Метание снежков на дальность	Упражнение в прыжках на двух ногах. Перепрыгивание через препятствия	
2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в отбивании малого мяча одной рукой	Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры		Построение и перестроения	Ходьба, бег		
	Продолжать упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом. Повторить игровые упражнения			Перестроение в шеренгу, в колонну. Перестроение в круг. Перестроение парами (в 2, 3 колонны)	Ходьба и бег между предметами, не задевая их. Ходьба с изменением направления. Бег враспынную. Бег с изменением направления		
3-я неделя	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни – «по-медвежьи», в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строиться в пары			Подвижные игры			
4-я неделя	Упражнять детей в прокатывании мячей друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом		Игровые упражнения				
	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность		«Снежинки-пушинки», «Кто дальше», «Кто дальше бросит?», «Перепрыгни – не задень». Катание друг друга на санках				

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ
ФЕВРАЛЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений				
	обучающие	развивающие	воспитывающие	ползание, лазанье	катание, бросание, ловля, метание	прыжки		
1-я неделя	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, формируя равновесие	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу	<p>Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимопомощи.</p> <p>Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Развивать умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки</p>	Ползание на четвереньках	Метание в цель. Прокатывание мяча между предметами. Перебрасывание мячей друг другу	Прыжки из обруча в обруч. Прыжки на правой и левой ноге		
	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков							
2-я неделя	Упражнять в прыжках из обруча в обруч, прокатывании мяча между предметами, в равновесии	Развивать у детей ловкость и умения выполнять движения по сигналу, бегать с увертыванием, ловить, лазать, прыгать в глубину		Повторить игровые упражнения с бегом, катание на санках. Развивать ловкость, силу, быстроту	Построение и перестроения		Ходьба, бег	
	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков				Перестроение в 2-3 колонны, круг, парами	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Бег «змейкой», в рассыпную		
3-я неделя	Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Закреплять навыки ползания на четвереньках, метания мешочков в вертикальную цель	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу		Упражнять детей в метании снежков на дальность, в прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке, катании на санках (с горки)	Подвижные игры			
	Упражнять детей в метании снежков на дальность, в прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке, катании на санках (с горки)				«Перелет птиц», «Лиса в курятнике», «Волк во рву», «Море волнуется», «Воробышки и автомобиль»			
	Упражнять детей в беге, в прыжках на правой и левой ноге, ползании в прямом направлении				Игровые упражнения			
4-я неделя	Упражнять в беге, в прыжках на правой и левой ноге, ползании в прямом направлении	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу		Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков. Повторить игровые упражнения	«Туннель», «Точно в цель», «Кто дальше бросит снежок?», «Добрось до кегли», «Парное катание», «Кто первый подбежит к флажку?», «Кто дальше бросит?», «Хоровод», «Метелица», «Эх, прокачу!», «Прыгай-прыгай, не зевай и снежок не задевай», «Саннный круг»			
	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков. Повторить игровые упражнения							

ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ
МАРТ

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазание	Катание, бросание, ловля, метание	Прыжки
1-я неделя	Обучать технике захвата скакалки (знакомство детей со скакалкой)	Развивать меткость, координацию движений, укреплять мышцы рук и туловища при метании и прокатывании мяча между предметами	Воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; формирование ценностей здорового образа жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр	Лазанье по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамейке	Бросание маленького мяча одной рукой, бросание мяча через сетку, ловля мяча после его отскока от пола, прокатывание мяча друг другу, прокатывание мяча между предметами	Прыжки через 5–6 шнуров, прыжки в длину с места
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в метании и прокатывании мяча между предметами					
2-я неделя	Обучать технике вращения скакалки (знакомство детей со скакалкой)	Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве; учить выполнять в процессе игры несложные задания		Построение и перестроения	Ходьба, бег	
	Упражнять детей в ловле мяча после его отскока от пола и прокатывании мяча друг другу					
3-я неделя	Обучать бросанию мяча через сетку (шнур)	Развивать выносливость посредством упражнений		Подвижные игры		
	Упражнять детей в прыжках в длину с места, в ползании по гимнастической скамейке					
4-я неделя	Обучать детей лазанью по гимнастической стенке	Развивать ловкость, быстроту и выносливость посредством упражнений		Игровые упражнения: «Скакалка», «Меткие и ловкие», «Полоса препятствий», «Мяч через сетку»		
	Упражнять детей в прыжках через шнур, в равновесии					

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ
АПРЕЛЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазание	Катание, бросание, ловля, метание	Прыжки
1-я неделя	Обучать детей прокатыванию обруча по прямой. Развивать силовые способности, ловкость, пластику, координацию движений в крупных и мелких мышечных группах		Воспитание любви к родному краю, самостоятельности в принятии решений. Воспитывать интерес и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни	Ползание по гимнастической скамейке	Прокатывание обруча по прямой, метание мешочков в цель, отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча	Прыжки в длину с места, прыжки на двух ногах
2-я неделя	Обучать прыжкам в длину с места	Обучать прыжкам в длину с места				
	Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, в отбивании мяча одной рукой и ловле его двумя руками; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры			Ходьба «змейкой», перестроение в 3 колонны, в шеренгу, в колонну, в круг парами, ходьба врассыпную	Ходьба и бег между предметами врассыпную, ходьба с заданием – перешагивание через рейки лестницы с высоким подниманием колена	
3-я неделя	Упражнять в метании на дальность, повторить ползание по гимнастической скамейке. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места			Подвижные игры		
4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча		Игры : «У медведя во бору», «Найди и промолчи», «Удочка», «Совушка», «Волк во рву», «Догони пару», «У кого мяч?», «Бездомный заяц». Игровые упражнения : «Сбей кеглю», «Прокати и поймай», «Мяч через сетку»			
	Содействовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания, координации движений в мелких и крупных мышечных группах; закрепить умение реагировать на звуковые сигналы, развивать творческое воображение					

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ
МАЙ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений				
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазание	Катание, бросание, ловля, метание	Прыжки		
1-я неделя	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках в длину с места. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Повторить упражнения с мячом	Развивать ловкость, быстроту реакции и внимание, укреплять мышцы груди и плечевого пояса. Повторить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнения со скакалкой, игровые упражнения с велосипедом	Воспитывать интерес и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей, развивать ловкость, умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке	Бросание мяча. Ловля мяча. Перебрасывание мяча. Катание обруча. Метание мешочка	Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку		
	Упражнять в прыжках через короткую скакалку, в упражнениях с обручем и в перебрасывании мячей друг другу. Повторить упражнения в метании мешочков на дальность							
2-я неделя	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке; повторить метание в вертикальную цель, прыжки через короткую скакалку	Развивать координацию движений, чувство равновесия, крупную и мелкую моторику, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать смелость и умение соблюдать меры безопасности. Повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке, метание в вертикальную цель. Закреплять прыжки через короткую скакалку					Построение и перестроения	Ходьба, бег
	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по приподнятой опоре, в подбрасывании и ловле мяча, в прыжках на двух ногах через шнур; упражнять в лазанье по гимнастической стенке						Построение в три колонны. Перестроение парами	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, ходьба и бег враспынную; ходьба на носках руки за голову
3-я неделя	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по приподнятой опоре, в подбрасывании и ловле мяча, в прыжках на двух ногах через шнур; упражнять в лазанье по гимнастической стенке	Развивать ловкость, быстроту реакции и внимание, крупную и мелкую моторику, учить согласованным действиям друг с другом. Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках. Закреплять прыжки через короткую скакалку и езду на велосипеде	Подвижные игры					
	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по приподнятой опоре, в подбрасывании и ловле мяча, в прыжках на двух ногах через шнур; упражнять в лазанье по гимнастической стенке		«Самолеты», «Перелет птиц», «Найди себе пару», «Лиса в курятнике», «Летающие бабочки», «Не теряй домик», «Птички и клетка», «Скорее в обруч», «Кто первый к флажку», «Медведь и пчелы», «Найди, где спрятано», «Мы – веселые ребята», «Туннель», «Кто дальше бросит», «Солнышко и дождик», «Через ручеек», «Угадай, кого поймали», «Кто быстрее»					
4-я неделя	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по приподнятой опоре, в подбрасывании и ловле мяча, в прыжках на двух ногах через шнур; упражнять в лазанье по гимнастической стенке	Развивать ловкость, быстроту реакции и внимание, крупную и мелкую моторику, учить согласованным действиям друг с другом. Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках. Закреплять прыжки через короткую скакалку и езду на велосипеде						

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ
СЕНТЯБРЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	оздоровительные	образовательные	воспитательные	Ползание, лазание	Катание, бросание, ловля, метание	Прыжки
1-я неделя	Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды	Обеспечивать освоение упражнений и их составных элементов. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр. Формировать представления о своем теле, о способах сохранения здоровья. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и исправлять их. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей	Воспитывать интерес к культуре народов мира (игры народов Севера) и желание играть в народные (хантыйские) игры. Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. Формировать умение выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях, подбирать и размещать оборудование для выполнения физических упражнений. Развивать самоорганизацию в подвижных играх. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности	Лазанье по гимнастической лесенке. Ползание на ладонях и коленях с заданием	Подбрасывание большого мяча. Катание обруча по прямой	Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку
2-я неделя				Построение и перестроения	Ходьба, бег	
3-я неделя				Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты: направо, налево, кругом	Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба по узенькой рейке. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба на наружных сторонах стоп. Ходьба по ребристой доске. Обычная ходьба. Ходьба по узенькой рейке. Бег в колонне по одному, врассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу. Бег змейкой. Бег с высоким подниманием колена. Бег на носках. Бег парами. Боковой галоп (правым, левым боком)	
4-я неделя				Подвижные игры		
				Игры: «День – ночь», «Ловишки», «Найди такой же цвет», «Быстро стройся», «Быстро возьми», «У кого мяч?», «Сделай фигуру», «Кто победит», «Найди свой цвет», «Найди и промолчи», «Мы веселые ребята...», «Дойди до меня». Игровые упражнения: «Ловишка в круге», «Спрыгни тихо», «Мяч о стенку», «Не урони мяч», «Не задень», «Пингвины на прогулке», «Точно в цель», «Тонкий мостик»		

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ
ОКТАБРЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	оздоровительные	образовательные	воспитательные	Ползание, лазание	Катание, бросание, ловля, метание	Прыжки
1-я неделя	<p>Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.</p> <p>Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды</p>	<p>Обеспечивать освоение упражнений и их составных элементов.</p> <p>Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр.</p> <p>Формировать представления о своем теле, о способах сохранения здоровья.</p> <p>Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и исправлять их.</p> <p>Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей</p>	<p>Воспитывать интерес к культуре народов мира (игры народов Севера) и желание играть в народные (хантыйские) игры. Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. Формировать умение выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях, подбирать и размещать оборудование для выполнения физических упражнений.</p> <p>Развивать самоорганизацию в подвижных играх.</p> <p>Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности</p>	Ползание на животе с подтягиванием рука-ми. Подлезание под дугу. Пролезание в обруч боком. Лазанье по гимнастической стенке	Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча. Метание мешочков	Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на двух ногах
2-я неделя				Построение и перестроения	Ходьба, бег	
3-я неделя				Построение в колонну по трое. Построение в колонну по два. Построение в колонну по одному. Повороты на месте: налево, направо, кругом	Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу. Ходьба на носочках (руки за головой). Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2 мин). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках	
4-я неделя				Подвижные игры		
				<p>Игры: «Не оставайся на полу», «Не попадись», «Удочка», «Через болото», «Выложи дорогу», «Прокати обруч», «Перелет птиц», «Летает – не летает», «Догони свою пару», «Дорога с поворотами», «Ловишки с лентами».</p> <p>Игровые упражнения: «Точно в цель», «Пас друг другу», «Баскетбол», «Футбол», «Бадминтон», «Ведение мяч», «Мяч водящему», «Посадка картофеля», «Попади в корзину», «Мостик»</p>		

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ
НОЯБРЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	оздоровительные	образовательные	воспитательные	Ползание, лазание	Катание, бросание, ловля, метание	Прыжки
1-я неделя	Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды	Обеспечивать освоение упражнений и их составных элементов. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр. Формировать представления о своем теле, о способах сохранения здоровья. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и исправлять их. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей	Воспитывать интерес к культуре народов мира (игры народов Севера) и желание играть в народные (хантыйские) игры. Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. Формировать умение выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях, подбирать и размещать оборудование для выполнения физических упражнений. Развивать самоорганизацию в подвижных играх. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке	Ведение мяча между предметами. Перебрасывание мяча двумя руками	Прыжки на двух ногах. Прыжки на правой и левой ноге
2-я неделя				Построение и перестроения		
3-я неделя				Перестроение в колонну по два и по три. Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, кругом	Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба между предметами («змейкой»), в чередовании, с выполнением фигур. Бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, в чередовании, с выполнением фигур, с изменением темпа движения. Медленный бег (до 1,5 мин)	
4-я неделя				Подвижные игры		

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ
ДЕКАБРЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений					
	оздоровительные	образовательные	воспитательные	ползание, лазанье	катание, бросание, ловля, метание	прыжки			
1-я неделя	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. Формировать у воспитанников привычку к ЗОЖ	Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Развивать познавательные интересы воспитанников. Формировать первоначальные представления о спортивных играх	Воспитывать культурно-гигиенические навыки. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовать и проводить подвижные игры. Развивать координацию движений, выносливость. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Лазанье на гимнастическую стенку	Броски и ловля мяча. Перебрасывание мяча	Прыжки со скамейки. Прыжки на двух ногах			
2-я неделя				<p align="center">построение и перестроения</p> Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево, кругом. Команды: «Равняйся!», «Смирно!». Расчет на 1, 2, 3-й			<p align="center">ходьба, бег</p> Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба по ребристой доске. Обычная ходьба. Бег в колонне по одному, враспынную, с нахождением своего места в колонне по сигналу. Бег «змейкой». Бег с высоким подниманием колена. Бег на носках. Бег парами. Боковой галоп (правым-левым боком)		
3-я неделя				Подвижные игры			«Снеговик», «Мороз Красный Нос», «Ловишки парами», «Гонки санок тройками», «Охотники и зайцы», «Снеговик растаял», «Хитрая лиса», «Салки со снежками».		
4-я неделя				Эстафета с санками «Самый быстрый». Эстафета «Кто скорее до флажка»					

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ
ЯНВАРЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	оздоровительные	образовательные	воспитательные	ползание, лазание	катание, бросание, ловля, метание	прыжки
1-я неделя	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. Формировать у воспитанников привычку к ЗОЖ	Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Развивать познавательные интересы воспитанников. Формировать первоначальные представления о спортивных играх и умения играть по правилам	Воспитывать культурно-гигиенические навыки. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовать и проводить подвижные игры. Развивать координацию движений, выносливость. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности			
2-я неделя				<p align="center">построение и перестроения</p> Построение в колонну по трое. Построение в колонну по два. Построение в колонну по одному. Повороты на месте. Команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!»	<p align="center">ходьба, бег</p> Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу. Ходьба на носочках (руки за головой). Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5–2 мин). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках	
3-я неделя				Подвижные игры		
4-я неделя				«Медведи и пчелы», «Найди и промолчи», «Не оставайся на полу», «Пройди по кругу», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «У кого мяч», «Снежинки и ветер», «Будь внимателен», «Ловишки со снежком», «Летает – не летает». Игровые упражнения на лыжах: «Пружинка», «Дойди до флажка»		

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ
ФЕВРАЛЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	оздоровительные	образовательные	воспитательные	ползание, лазанье	катание, бросание, ловля, метание	прыжки
1-я неделя	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. Формировать у воспитанников привычку к ЗОЖ	Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Развивать познавательные интересы воспитанников. Формировать первоначальные представления о спортивных играх и умения играть по правилам	Воспитывать культурно-гигиенические навыки. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. Развивать координацию движений, выносливость. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности	Лазанье под дугу. Отбивание мяча о землю. Лазанье на гимнастическую стенку	Бросание мяча вверх и ловля. Забрасывание мяча в корзину. Метание в вертикальную цель. Перебрасывание малого мяча. Ведение мяча	Прыжки в длину с места
2-я неделя				построение и перестроения		
3-я неделя				Перестроение в колонну по два и по три. Перестроение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево	Ходьба с высоким подниманием коленей, между предметами («змейкой»), в чередовании, с выполнением фигур. Бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, в чередовании, с выполнением фигур, с изменением темпа движения. Медленный бег до 1,5 мин	
4-я неделя				Подвижные игры		

ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

МАРТ

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	Оздоровительные	Образовательные	Воспитательные	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание	Прыжки
1-я неделя	<p>Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей</p>	<p>Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию движений). Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество</p>	<p>Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Воспитывать положительные морально-волевые качества. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Пролезание в обруч различными способами</p>	<p>Метание мячей в вертикальную цель. Забрасывание мяча в кольцо двумя руками из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу</p>	<p>Прыжки в длину с места с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места</p>
2-я неделя				Построение и перестроения	Ходьба, бег	
3-я неделя				<p>Повороты кругом с переступанием. Равнение в затылок. Расчет на первый – второй. Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. Построение в три колонны. Перестроение в 3 колонны. Перестроение в 2 шеренги. Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с поворотом. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную. Бег на носочках. Бег по кругу с изменением направления. Бег врассыпную. Челночный бег. Ходьба с перестроением в пары и обратно. Ходьба по залу с поворотом</p>	
4-я неделя				Подвижные игры		
	<p>«Будь внимателен!», «Играй, играй, мяч не теряй», «Медведи и пчелы», «Эстафета парами», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Мяч капитану», «Летает – не летает», «Сделай фигуру», эстафета «Забрось мяч в кольцо»</p>					

ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

АПРЕЛЬ

Неделя	Задачи			Основные виды движений			
	Оздоровительные	Образовательные	Воспитательные	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание	Прыжки	
1-я неделя	<p>Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей</p>	<p>Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию движений). Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество</p>	<p>Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Воспитывать положительные морально-волевые качества. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке</p>	<p>Метание в вертикальную цель. Отбивания мяча о землю. Прокатывание обруча друг другу. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. Пролезание в обруч. Метание мешочков в вертикальную цель</p>	<p>Прыжки в высоту с места. Прыжки из обруча в обруч. Запрыгивание на скамейку. Прыжок в глубину. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с разбега</p>	
2-я неделя				<p>Построение и перестроения</p>			<p>Ходьба, бег</p>
3-я неделя				<p>Выполнение команд: «Равняйся! Смирно! По порядку номеров рассчитайся! Налево! Направо! Кругом! На месте шагом марш! В обход налево по залу марш!» Повороты на месте. Построение в колонну по два</p>			<p>Непрерывный бег в медленном темпе. Ходьба медленная. Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу. Ходьба на носочках (руки за головой). Ходьба на пятках. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках</p>
4-я неделя				<p>Подвижные игры</p> <p>«Эстафета парами», «Догони обруч», «Перебрось и поймай», «Пройди по камешкам», «Пройди – не задень», «Охотники и зайцы», «Затейники», «Бездомный заяц», «Мышеловка», «Запрещенное движение», «Брось флажок», «С кочки на кочку»</p>			

ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

МАЙ

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	Оздоровительные	Образовательные	Воспитательные	Ползание, лазанье, равновесие	Катание, бросание, ловля, ведение	Прыжки
1-я неделя	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию движений). Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество	Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Воспитывать положительные морально-волевые качества. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми	Ползание на животе. Лазанье по гимнастической стенке	Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах. Метание правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину. Перебрасывание мячей друг другу	Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на двух ногах
2-я неделя	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей			Построение и перестроения		Ходьба, бег
3-я неделя				Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Перестроение в колонну по два и по три	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Ходьба в чередовании с выполнением фигур. Ходьба с остановкой по сигналу. Медленный бег до 1,5 мин. Ходьба врассыпную	
4-я неделя				Подвижные игры		
				«Птичка на ветке», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Летает – не летает», «Сделай фигуру», «Перелет птиц», «Не оставайся на полу», «Затейники», «Прокати – не урони», «Кто быстрее?», «Забрось в кольцо», «Удочка», «Пожарные учения», «Гонка мячей в шеренге», «По узенькой дорожке», «Ловишки» (с ленточками), «Пол, нос, потолок», «Кто сделает меньше прыжков?»		

ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ
ДЕКАБРЬ

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	оздоровительные	образовательные	воспитательные	ползание, лазанье	катание, бросание, ловля, метание	прыжки
1-я неделя	Приобщать к здоровому образу жизни. Формировать правильное отношение к физкультурным и спортивным мероприятиям. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.	Обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию).	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоважания. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции.	Ползание на животе по скамейке. Подлезание под шнур. Лазанье по гимнастической стенке	Бросание малого мяча вверх. Прокатывание мяча. Передача мяча. Перебрасывание мячей в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подбрасывание и ловля мяча. Отбивание мяча от пола	Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на правой и левой ногах через шнур
2-я неделя	Обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем детского организма. Совершенствовать все функции дыхания.	Способствовать через двигательную активность эмоциональному развитию. Накоплять и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями)	Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку, внимание, упорство в достижении цели, чувство товарищества. Укреплять потребность в занятиях ФК и спортом	<p align="center">построение и перестроения</p> Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево, кругом. Команды «Равняйся!», «Смирно!». Расчет на 1, 2, 3-й	<p align="center">ходьба, бег</p> Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба по ребристой доске. Ходьба боком приставным шагом. Бег в колонне по одному, враспынную, с нахождением своего места в колонне по сигналу. Бег «змейкой». Бег с высоким подниманием коленей. Бег на носках. Боковой галоп (правым-левым боком)	
3-я неделя	Способствовать созданию эмоционального подъема, обогащать положительными эмоциями			Подвижные игры		
4-я неделя				«Хитрая лиса», «Эхо», «Ловишки» (с ленточками), «Медвежата», «Один-двое», «Перелет птиц». «Мяч соседу», «Запрещенное движение», «Кого назвали, тот ловит мяч»		

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ
ЯНВАРЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	оздоровительные	образовательные	воспитательные	ползание, лазанье	катание, бросание, ловля, метание	прыжки
1-я неделя	Приобщать к здоровому образу жизни. Формировать правильное отношение к физкультурным и спортивным мероприятиям. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.	Обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию). Способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию.	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимопомощи. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции.	Лазанье под шнур правым и левым боком. Спуск со склона на лыжах. Передвижение детей по лыжне	Прокатывание мяча между предметами. Ведение мяча. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока. Подбрасывание малого мяча	Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед
2-я неделя	Совершенствовать все функции дыхания. Способствовать созданию эмоционального подъема, обогащать положительными эмоциями	Накоплять и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями)	Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку, внимание, упорство в достижении цели, чувство товарищества. Укреплять потребность в занятиях ФК и спортом	построение и перестроения Построение в колонну по трое. Построение в колонну по два. Построение в колонну по одному. Повороты на месте. Команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!»	ходьба, бег Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу. Ходьба на носочках (руки за головой). Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2 мин). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках	
3-я неделя				Подвижные игры		
4-я неделя				«День и ночь», «Кто внимательный?», «Ровным кругом», «Ловишка с мячом», «Совушка», «Ловишки со снежком», «Снежинки и ветер», «Затейники», «Уголки», «Пройди по кругу», «С кочки на кочку», «Зайчики, медведи, галки», «Будь внимателен!»		

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ
ФЕВРАЛЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	оздоровительные	образовательные	воспитательные	ползание, лазанье	катание, бросание, ловля, метание	прыжки
1-я неделя	Приобщать к здоровому образу жизни. Формировать правильное отношение к физкультурным и спортивным мероприятиям.	Обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию).	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимопонимания.	Лазанье под дугу. Лазанье на гимнастическую стенку. Метание мешочков	Броски мяча. Переброска мячей друг другу. Ходьба скользящим шагом на лыжах. Спуск с пологого склона на лыжах	Прыжки на двух ногах. Прыжки из обруча в обруч
2-я неделя	Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем детского организма.	Способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию. Накоплять и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями)	Совершенствовать организационные умения и контролируемые действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку, внимание, упорство в достижении цели, чувство товарищества. Укреплять потребность в занятиях ФК и спортом	<p>построение и перестроения</p> <p>Перестроение в колонну по два и по три. Перестроение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево</p>	<p>ходьба, бег</p> <p>Ходьба с высоким подниманием коленей, между предметами («змейкой»), в чередовании, с выполнением фигур. Бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, в чередовании, с выполнением фигур, с изменением темпа движения. Медленный бег до 1,5 мин</p>	
3-я неделя	Совершенствовать все функции дыхания. Способствовать созданию эмоционального подъема, обогащать положительными эмоциями			Подвижные игры		
4-я неделя				«Бездомный заяц», «Летает – не летает», «Чем дальше, тем лучше», «Воротники», «Ловишки» (с ленточками), «Мяч через сетку», «Попади в обруч», «Поменяй флажки», «Гонки санок», «Будь ловким», «Лягушки и цапля», «Метелица», «Снежная карусель»		

ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ
МАРТ

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	оздоровительные	образовательные	воспитательные	ползание, лазание	катание, бросание, ловля, метание	прыжки
1-я неделя	Приобщать к здоровому образу жизни. Формировать правильное отношение к физкультурным и спортивным мероприятиям.	Обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию).	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения.	Ползание под шнур. Лазание на гимнастическую стенку	Перебрасывание мяча через сетку. Отбивание мяча. Ведение мяча на месте. Метание мешочков	Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку
2-я неделя	Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем детского организма.	Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию). Способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию.	Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу инструкции.			
3-я неделя	Совершенствовать все функции дыхания. Создать атмосферу эмоционального подъема, обогащать положительными эмоциями	Содействовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями)	Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку, внимание, упорство в достижении цели, чувство товарищества. Укреплять потребность в занятиях ФК и спортом	Повороты кругом с переступанием. Равнение в затылок. Расчет на первый-второй. Размыкание в колонне на вытянутые в стороны руки. Построение в три колонны. Перестроение в три колонны. Перестроение в две шеренги. Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны	Ходьба в колонне по одному, с поворотом. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную. Бег на носочках. Бег по кругу с изменением направления. Бег в рассыпную. Челночный бег. Ходьба с перестроением в пары и обратно. Ходьба по залу с поворотом	
4-я неделя				<p>Подвижные игры. «Волки и овцы», «Ключи», «Затейники», «Хитрая лиса», «Совушка», «Быстрые и меткие», «Перелет птиц», «Мы веселые ребята».</p> <p>Игровые упражнения. «Мяч в стенку», «Мы по мостику идем», «Кто самый меткий», «Бег шеренгами», «Большая черепаха», «Мяч соседу», «Сбей грушу»</p>		

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ
АПРЕЛЬ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	оздоровительные	образовательные	воспитательные	ползание, лазанье	катание, бросание, ловля, метание	прыжки
1-я неделя	Приобщать к здоровому образу жизни. Формировать правильное отношение к физкультурным и спортивным мероприятиям.	Обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию).	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения.	Лазанье под шнур. Лазанье на гимнастическую стенку	Переброска мячей друг другу. Броски мяча друг другу в парах. Перебрасывание мяча через сетку. Метание мешочков в горизонтальную цель	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на правой и левой ноге
2-я неделя	Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем детского организма.	Способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию. Содействовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями)	Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку, внимание, упорство в достижении цели, чувство товарищества. Укреплять потребность в занятиях ФК и спортом	Построение и перестроения		Ходьба, бег
3-я неделя	Совершенствовать все функции дыхания. Создать атмосферу эмоционального подъема, обогащать положительными эмоциями			Выполнение команд: Равняйся! Смирно! По порядку номеров рассчитайсь! Повороты на месте Налево! Направо! Кругом! На месте шагом марш! В обход налево по залу марш! Построение в колонну по два	Непрерывный бег в медленном темпе. Ходьба медленная. Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу. Ходьба на носочках (руки за головой). Ходьба на пятках. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках	
4-я неделя				Подвижные игры. «Горячая картошка», «Охотники и утки», «Повтори наоборот», «Салки в два круга», «Кто самый меткий», «Тихо-громко», «Горелки», «Совушка».		
				Игровые упражнения. «Кто быстрее до предмета», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит», «Мы по мостику идем», «Прыжки вперед», «Эстафета с мячом», «Передача мяча в шеренге»		

**ЦИКЛОГРАММА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ
МАЙ**

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	оздоровительные	образовательные	вопитательные	ползание, лазанье	катание, бросание, ловля, метание	прыжки
1-я неделя	Приобщать к здоровому образу жизни. Формировать правильное отношение к физкультурным и спортивным мероприятиям. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.	Обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию).	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу инструкции.	Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. Подлезание под шнур прямо и боком. Лазанье по гимнастической стенке	Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. Броски мяча вверх одной рукой. Ведение мяча одной рукой. Метание мешочков в цель. Упражнения на велосипеде	Прыжки с ноги на ногу. Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки в длину с разбега
2-я неделя	Совершенствовать все функции дыхания. Создать атмосферу эмоционального подъема, обогащать положительными эмоциями	Способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию. Содействовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями)	Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку, внимание, упорство в достижении цели, чувство товарищества. Укреплять потребность в занятиях ФК и спортом	<p align="center">Построение и перестроения</p> Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Перестроение в колонну по два и по три	Ходьба, бег	
3-я неделя				<p>Подвижные игры. «Летает-не летает», «Горелки», «Охотники и утки», «Великаны и гномы», «Совушка», «Приветики», «Боулинг», «Воробьи и кошка», «Подкрадись неслышно», «Не оставайся на полу».</p>		
4-я неделя				<p>Игровые упражнения. «Точный пас», «Салки в два круга», «Брось-поймай», «Канатоходцы», «Мяч водящему», «Кто дальше бросит», «Эстафета „Передал – садись”», «Игра с обручем», «Веселые лягушки», «Снайперы»</p>		

2.2. Вариативные формы, способы и методы и средства реализации Программы

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в том числе электронное обучение. Применение электронного обучения, работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО педагог может использовать различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

Средства	Цель
1.Физическое упражнение: а) гимнастика: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные игры (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта; б) спортивные упражнения;	Используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физическо
2.Психогигиенические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки	Повышают эффективность воздействия физических упражнений. Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность
3.Эколого – природные факторы: солнце, воздух, вода	Используются для закаливания организма

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления. Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании. Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы. Воспитатель создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество.

Организованные воспитателем образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно

используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Виды деятельности

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

Интеграция с другими образовательными областями:

«Социальнокоммуникативное развитие»- формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, 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; формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении, развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение;

«Познавательное развитие» - Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира; расширение представлений о своем организме, его возможностях

«Речевое развитие»- Развитие общения детей друг с другом и взрослыми в процессе двигательной активности, оздоровительных мероприятий; использование художественных произведений для формирования мотивации к двигательной активности; Расширение представлений о своем организме, его возможностях

«Художественноэстетическое развитие» - Развивать умение отражать свои представления о двигательной деятельности в продуктивной деятельности; использовать средства музыки для обогащения двигательных ощущений, развития двигательного творчества; развивать умение отражать свои представления об организме, здоровье, окружающей среде в процессе продуктивной деятельности

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребенка исследовать, играть, лепить, рисовать, сочинять, петь, танцевать, конструировать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребенка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребенок приходит в дошкольное учреждение и вторая половина дня.

Любая деятельность ребенка в дошкольном учреждении может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

- самостоятельная исследовательская деятельность и экспериментирование;
- свободные сюжетно-ролевые, театрализованные, режиссерские игры;
- игры – импровизации и музыкальные игры;

- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия:

- уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

- организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;

- расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

- поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в дошкольной организации, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

- создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

- поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремление к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

- внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию. Если ребенок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребенка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Программа направлена на обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического развития собственных детей.

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива Центра образования с семьями воспитанников являются (п.26 1 ФОП):

-обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического развития детей дошкольного возрастов;

-обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях дошкольной организации и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Целью взаимодействия инструктора по физической культуре и семьи является: содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

Формы работы с семьёй, такие как:

1. Открытые занятия – дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

2. Физкультурные праздники – способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

3. Беседы — индивидуальные и групповые — в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движения у детей.

5. Консультации. Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

6. Разработка и оформление стендовой информации – позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

7. Родительское собрание – позволяет наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

Сочетание традиционных и инновационных технологий сотрудничества позволяет инструктора по физической культуре устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществлять просветительскую деятельность и достигать основные цели взаимодействия дошкольного учреждения с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом

Качество реализации общеобразовательной программы в образовательной области «Физическое развитие» зависит от уровня профессиональной компетентности и физической культуры педагогов, которые непосредственно общаются с детьми на протяжении всего времени их пребывания в дошкольной организации.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом

- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С педагогом-психологом – способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

- планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам (консультации, выступление на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Кроме групповых форм взаимодействия один раз в неделю обсуждение со специалистами и вопросов, требующие внимания.
- разрабатывать и организовывать информационную работу с родителями(законными представителями).

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Ознакомление воспитателей с конспектами физкультурных занятий, консультации по отдельным вопросам (методике проведения, способах организации и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, необходимо использовать разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Для воспитателей необходимо разрабатывать материал для закрепления пройденного материала, в котором предлагаются для планирования игры и игровые упражнения. Кроме этого разрабатываются и внедряются в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями. Инструктор проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, проводит мастер-классы, оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает

активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение инструктор с музыкальным руководителем подбирают музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а также в заключительной части ООД, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста часто нуждаются в психологической помощи. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами. Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому в физкультурные занятия и развлечения включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

3. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы.

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

- решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и др.), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие

рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

- обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения учиться);

- учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

- создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и пр.;

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

- совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

- психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка,

- консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

- вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

- формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

- использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) обеспечивает реализацию:

- образовательного потенциала пространства групповых помещений и участков возрастных групп, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта индивидуальных особенностей детей и коррекции их развития;

- двигательной активности детей, возможности общения и совместной деятельности детей и взрослых, а также возможности для уединения;

Принципы конструирования предметно-пространственной среды основаны на психолого-педагогической концепции современного дошкольного образования, которая сводится к

созданию социальной ситуации развития ребенка. РППС создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Для выполнения этой задачи РППС Центра образования

- содержательно-насыщена – включает средства обучения (в том числе технические), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
- трансформируема – обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;
- полифункциональна – обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;
- доступна – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- безопасна – все элементы РППС соответствуют требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам и правилам пожарной безопасности.

Успешность влияния РППС на ребенка обусловлена его активностью в этой среде. Вся организация образовательного процесса предполагает свободу передвижения ребенка по всему учреждению, а не только в пределах своего группового помещения. Такие составляющие, как пространство, время, предметное окружение позволяют представить все особенности жизнедеятельности ребенка в предметно-развивающей среде и правильно организовать ее.

3.3. Материально – техническое обеспечение Программы

Для организации образовательной работы и разностороннего развития воспитанников в структурном подразделении имеется физкультурный зал для проведения физкультурных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий, утренней гимнастики, спортивных досугов, развлечений и праздников, оздоровительных процедур, с физкультурно-игровым оборудованием для обучения детей элементам спортивных игр и развития двигательной активности: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, велотренажеры, массажная дорожка, мячи, обручи, скакалки, батут и многое другое.

В групповых помещениях представлены различные виды спортивных уголков, оснащенных спортивным инвентарем и нетрадиционным физкультурным оборудованием.

3.4. Место в режиме дня

Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках образовательной

деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

	Возрастные группы			
	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготов. группа (6-7 лет)
	Количество занятий в неделю			
Количество занятий в неделю	3	3	2	2
Длительность проведения занятия (мин)	15	20	25	30

Режим двигательной активности воспитанников

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную образовательную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья воспитанников. Суммарный объем двигательной активности не менее 1ч. в день.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды мероприятий	Возрастные группы			
		3-4	4-5	5-6	6-7
Физкультура	Занятия в помещении	3 раза в неделю (15)	3 раза в неделю (20)	2 раза в неделю (25)	2 раза в неделю (30)
	Занятия на улице	-	-	1 раз в неделю (25)	1 раз в неделю (30)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке (15-20)	Ежедневно на каждой прогулке (20-25)	Ежедневно на каждой прогулке (25-30)	Ежедневно на каждой прогулке (30-40)
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно на каждой прогулке (10-15)	Ежедневно на каждой прогулке (10-15)	Ежедневно на каждой прогулке (15-20)	Ежедневно на каждой прогулке (15-20)
	Физкультминутки и (в середине занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия (3-5)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия (3-5)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия (3-5)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия (3-5)

Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц (15-20)	1 раз в месяц (20-25)	1 раз в месяц (25-30)	1 раз в месяц (30-35)
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год (до 35 минут)	2 раза в год (до 45 минут)	2 раза в год (до 45 минут)
	День здоровья	-	1 раз в год (до 35 минут)	1 раз в год (до 45 минут)	1 раз в год (до 45 минут)
Самостоятельная двигательная активность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.5. Методическое обеспечение Программы

1. Физическая культура в детском саду. Л.И. Пензулаева–М. :МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г.
2. Малоподвижные игры и игровые упражнения. М.М. Борисова, для занятий с детьми 3-7 лет. -2-е изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г.
3. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет..Э.Я. Степаненкова .- М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2016г.
4. Спортивные праздники в детском саду Т.Е Харченко.-2-е изд.-М.:ТЦСфера,2016г-128с.
5. Физическая культура в детском саду: Старшая группа Л. И.Пензулаева
6. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа Л. И.Пензулаева
7. Физическая культура в детском саду: Средняя группа Л. И.Пензулаева
8. Физическая культура в детском саду: Младшая группа Л. И.Пензулаева
9. Организация спортивного досуга дошкольников 4-6 лет. Соломенникова Н.М.2020г
10. Физическое развитие детей. Планирование НОД. Технологические карты.ФГОС. Недомеркова И.Н. 2020

3.6. Календарный план воспитательной работы

В календарный план воспитательной работы в обязательном порядке включаются воспитательные события, указанные в Примерном перечне основных государственных и народных праздников, памятных дат (пункт 36.4 ФОП) Это будет инвариантной частью календарного плана воспитательной работы. В дополнение к ним включаем в план и иные

события, которые отражают специфику структурных подразделений МБОУ ЦО № 4. Они станут вариативной частью календарного плана.

Вариативная часть (мероприятия) каждый год меняются, обновляются .

Календарный план разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы структурного подразделения. Календарный план разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы структурного подразделения. «Физическое развитие» отражено в модуле 4. Физическое и оздоровительное направление

Модуль 4. Физическое и оздоровительное направление

№ п/п	события	мероприятие	Возраст воспитанников	Сроки (ориентировочное время проведения)	Ответственные
1.	День отца в России (третье воскресенье октября)		3-7 лет	январь	Инструктор по ФК
2.	Масленица		4-7 лет	февраль	Инструктор по ФК
3.	День здоровья (07.04)		3-5 лет	апрель	Воспитатели групп
			5-7 лет	апрель	Инструктор по ФК
4.	День защиты детей (01.06)		5-7 лет	июнь	Воспитатели групп, инструктор по ФК
5.	День физкультурника (12.08)		3-7	август	Инструктор по ФК

4. Дополнительный раздел

4.1. Краткая презентация (п. 2.13 ФГОС ДО)

Рабочая программа инструктора по физической культуре в образовательной области «Физическое развитие» (далее – Программа) для детей дошкольного возраста (3-7 лет) построена на основе основной общеобразовательной программы образовательной программы дошкольного образования МБОУ ЦО № 4 в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО. Программа разработана для структурного подразделения дошкольного общего образования на основе федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Цель: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования (далее ДО) и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие,

справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических качеств, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Также включает:

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 включает три основных раздела:

- целевой
- содержательный
- организационный

Целевой раздел включает в себя

1) Пояснительную записку, в которой отражены:

- цель и задачи реализации Программы;
- принципы и подходы к формированию Программы;
- значимые для разработки программы характеристики,

2) Планируемые результаты освоения программы (конкретизируют требования ФГОС ДО к целевым ориентирам в образовательной области «Физическое развитие»

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей.

Включает задачи и содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для возрастных групп обучающихся групп общеразвивающей направленности (с младшей группы до подготовительной к школе группы). В нем представлены описания вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы; особенностей образовательной деятельности разных видов и культурных практик и способов поддержки детской инициативы; взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями обучающихся.

Организационный раздел Программы включает описание психолого-педагогических условий реализации Программы; организации развивающей предметно-пространственной среды (далее - РППС) в Центре образования № 4; материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания в образовательной области «Физическое развитие».

4.2. Характеристика взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями детей

В основе системы взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников лежит идея сотрудничества, психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) в процессе физического развития их детей.

Главным в контексте взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников является личностное взаимодействие педагога и родителей (законных представителей) в процессе воспитания их ребенка, что позволяет решать следующие задачи:

1. Повышение педагогической культуры родителей (законных представителей).
2. Приобщение родителей (законных представителей) к участию в жизни структурных подразделений через поиск и внедрение наиболее эффективных форм совместной работы.

Для решения поставленных задач используются следующие формы и методы работы с семьей:

- индивидуальное или групповое консультирование;
- привлечение семей к различным формам совместной с детьми или педагогами деятельности;
- беседы с членами семьи;
- формирование единого понимания педагогами и родителями (законными представителями) целей и задач воспитания и обучения детей;
- педагогическое просвещение родителей (законных представителей);
- совместные досуги, праздники.

Вся система работы направлена на принятие семьи как первого и самого главного действующего лица в воспитании и образовании ребенка, поэтому участие семьи в воспитательно-образовательном процессе позволяет повысить качество образования детей, так как родители (законные представители) заинтересованы в дальнейшем развитии своего ребенка.

