Фурштатова
Надежда
Михайловна
Подписан: Фурштатова Надежда Михайловна
DN: C=RU, O="Заведующий, ГБДОУ детский сад №49 Фрунзенского р-на СПб", CN=Фурштатова Надежда Михайловна, E=dou049@edu-frn.spb.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-09-10 10:12:28
Foxit Reader Версия: 9.7.0

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 49
Фрунзенского района СПб
Протокол № 1 от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 50-о
от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации образовательной области
«Физическое развитие»
в Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
детский сад № 49 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
на 2026-2027 учебный год

Составитель: Чистякова Ирина Александровна
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
2. Содержательный раздел	
2.1. Содержание образовательной работы с детьми по физическому развитию	8
2.2. Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	11
2.3 Комплексно-тематическое планирование	19
2.4 Система педагогической диагностики (мониторинга)	21
2.5 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	22
3. Организационный раздел	
3.1 Структура реализации образовательной деятельности	23
3.2 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия)	25
3.3 Создание развивающей предметно-пространственной среды группы	27
3.4 Методическое обеспечение образовательной деятельности	28

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Цель	Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования.
Задачи	1. Способствовать всестороннему развитию детей в процессе организации детских видов деятельности. 2. Обеспечить педагогическое сопровождение работы по освоению образовательных областей. 3. Реализовать формы организации совместной деятельности: непрерывная образовательная деятельность, совместная деятельность, самостоятельная деятельность детей. 4. Организовать эффективную работу с родителями (законными представителями) воспитанников.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	- соответствует принципу развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка; - сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости; - обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования; - строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными психофизическими особенностями и возможностями воспитанников; - основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса с включением регионального компонента; - предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников; - предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах взаимодействия; основной формой взаимодействия с воспитанниками и ведущим видом их деятельности является игра; - строится с учетом преемственности между всеми возрастными группами и между детским садом и начальной школой.
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей (группы)	За период дошкольного детства (с 3 до 7 лет) непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как

	благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в

	большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): - сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); - прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие; - бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; - бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров; - хорошо владеет своим телом, сохраняет

	правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе образовательной деятельной по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде образовательная деятельность имеют разную направленность: - Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки - В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу) - В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д. Учитывая психофизические особенности развития детей, в своей работе я использую разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности, это: - непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме; - сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность. - непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; - соревнования, где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей.
Основания разработки рабочей программы (документы и программно-	– Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); – Федеральный государственный образовательный

методические материалы)	стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155); – СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; – СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
Срок реализации рабочей программы	2026-2027 учебный год
Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы	См. ОП ДО

2. Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Содержание образовательной работы с детьми по физическому развитию

- **во 2 младшей группе (3-4 года)**
  - *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

- *Физическая культура.*

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

- **в средней группе (4-5 лет)**
  - *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека

(руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма

- *Физическая культура.*

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. *Подвижные игры.* Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

- **в старшей группе (5-6 лет)**
  - *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья

человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

- *Физическая культура.*

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

- **в подготовительной группе (6-7 лет)**
  - *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

- *Физическая культура.*

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и

беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

2.2. **Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

Вторая младшая группа

Физкультурно-оздоровительная работа

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5 – 6 минут. Учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Воспитать интерес и желание участвовать в играх на прогулке.

Физическая культура

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

К концу года дети могут

• Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

• Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

• Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости,
перешагивая 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 не менее чем на 40 см.

• 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 не менее 5 м.

• Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа

Физкультурно-оздоровительная работа

Под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 7-8 минут.
Во время занятий, проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.
Приучать детей играть в подвижные игры по правилам, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках; в теплый период кататься на самокате.
Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 25 мин.
Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях.
В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.
Физическая культура
Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения.
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед — назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.
Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры

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

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

К концу года дети могут

• Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

• Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

• Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

• Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.

• Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

• Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

• Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

• Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

• Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

• Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа

Физическое воспитание

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Физкультурно-оздоровительная работа

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.
Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой скользить по ледяным дорожкам; в теплый период кататься на самокате.
Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.
В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.
Физическая культура
Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
Развивать культуру движений и телесную рефлексию.
Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.
Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.
Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
Основные движения
Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.
Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед — вверх; поднимать руки вверх — назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге руки на поясе.

Спортивные упражнения

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

Катание на самокате. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

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

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

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

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

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком, отворачиваться в сторону.

Научить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно убирать постель.

Продолжать совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

К концу года дети могут:

• Ходить и бегать 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 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.

• Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

• Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.

• Кататься на самокате.

• Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей.

• Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и общеразвивающие упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Подготовительная группа

Физкультурно-оздоровительная работа

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Физическая культура

Основные движения

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.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из исходного положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед — назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Спортивные упражнения.

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

Катание на самокате. Свободно кататься на самокате.
Спортивные игры.
Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.
Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.
Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.
К концу года дети могут:
• Выполнять правильно 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; владеть школой мяча.
• Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
• Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
• Сохранять правильную осанку
• Активно участвовать в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).
• Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

2.3. Комплексно-тематическое планирование

Для каждой возрастной группы разработаны комплексно-тематические планы. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

	2 младшая	средняя	старшая	Подготовительная
Сентябрь	«Здравствуй детский сад!» «Вместе весело шагать» «Прогулка по осеннему лесу» «Вместе весело шагать»	«Здравствуй детский сад!» «Прогулка в осенний сад» «Кошкин дом» «Экскурсия в осенний лес»	«Здравствуй детский сад» «Вместе весело шагать» «Сбор урожая» Занятие, построенное на эстафетах и подвижных играх	«Здравствуй детский сад!» «Мы весёлые ребята» «Пожарные на учении» «Быть туристами хотим»
Октябрь	«Перелет птиц» «Пойдем в гости к зверятам» «Путешествие в осенний лес» «Курочка с цыплятами»	«Ярмарка» «Путешествие на волшебный остров» «Цирк» «Именины у кота Леопольда»	«Путешествие к озеру» «Мы туристы» “Веселые старты” «Ярмарка»	«Ловкие ребята» «Дружные ребята» «Школа мяча» «Юные футболисты»
Ноябрь	«Мой весёлый звонкий мяч» 2 недели «Весёлые собачки» «Воробушки" «Путешествие в лес»	«Мой веселый мяч» 2 недели «В гости к Айболиту» «Пожарные на учениях» «Цирк»	«Вместе весело шагать» 2 недели «Путешествие по родному городу» «Пожарные на учении» «Баскетболисты»	«Круговая тренировка» «Прыгалка» «Круговая тренировка» «Народные игры» 2 недели
Декабрь	«Цирк» «В гости к коту Ваське» «Магазин игрушек» «Мой весёлый звонкий мяч»	«Волшебная палочка превращалочка» «Путешествие в зоопарк» (на трамвае) «Волшебная палочка превращалочка» «Ярмарка»	«Зимние забавы» «Ловкие ребята» «Зимние забавы» «Футболисты»	«Юные баскетболисты» «Юные волейболисты» «Зимние забавы» «Зимние забавы»
Январь	«Мыши в кладовой» «Магазин игрушек» "На помощь колобку» «Кого встретил колобок»	«Зимние забавы» «Мой весёлый звонкий мяч» «Зимние забавы» «У кота Леопольда в гостях»	«Забавы зимушки-зимы» «Баскетболисты» «Школа мяча» «Мы-циркачи»	«Спортсмены» «Путешествие по сказкам» «Гимнасты» «Баскетболисты"

Февраль	«Лесные звери» «Воробышки" «В гости к зайке» «Мой весёлый мяч»	«Волшебная палочка» «В гости к красной шапочки» «Школа Мишки-Топтыжки» «Школа мяча»	«Мы весёлые ребята, любим бегать и играть» «Волейболисты» «Ловкие и сильные» «Защитники Отечества»	«Круговая тренировка» «Весёлые старты» «Защитники Отечества» «Футболисты»
Март	«Вместе с куклой» «У солнышка в гостях» «Птички» «Игра в солнечного зайчика»	«На помощь к трём поросятам» «На солнечной полянке» «Поиграй-ка, наш весёлый стадион» «Волшебная палочка»	«В гости к нам весна пришла» «Круговая тренировка» «Гимнасты» «Весёлое соревнование»	«Вместе весело шагать» «Дружная пара» «Ловкие ребята» «Весенние забавы»
Апрель	«Курочка и цыплята» «Волшебная палочка» «Мой веселый звонкий мяч» Мониторинг	«Автомобилисты» «На солнечной полянке» «Путешественники» Мониторинг	«Бегай, прыгай и играй» «Космонавты» «Мы веселые ребята» Мониторинг	«Народные игры» «Космонавты» «Малые Олимпийские игры» Мониторинг
Май	«Волшебная палочка» «На солнечной полянке» «Пойдем в гости» «На солнечной полянке»	«Наш весёлый стадион» «Школа мяча» «Путешествие в лес» «Птички-невелички»	«Весенние забавы» «Игры нашего двора» «Школа мяча» «Воллейболисты»	«На весенней площадке» «Юные футболисты» «Весёлые ребята» «Весёлые ребята»
Июнь	«Здравствуй, лето!» «На полянке» «Зверюшки» «Спортивная полянка»	«Здравствуй, лето!» «На полянке» «Зверята-малышата» «Догони-ка»	«Народные игры» «Весёлые старты» «Юные футболисты»	«Эстафетный бег» «Баскетболисты» «Игры на улице» «Весёлые старты» «Спортсмены»
Август	«Веселые котята»	«Волшебный обруч»	«Игры на свежем воздухе»	«Подвижные игры на свежем воздухе»

2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга)

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке

индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой ОП ДО.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	**Формы и методы педагогической диагностики**	**Периодичность проведения педагогической диагностики**	**Длительность проведения педагогической диагностики**	**Сроки проведения педагогической диагностики**
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательных областей: "Физическое развитие"	-Наблюдение	2 раза в год	1 неделя	Октябрь Апрель

2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	**Мероприятия (тематика, цель)**	**Ответственные**
Сентябрь	Беседа на тему «Спортивная форма»	Все группы
	Беседа на тему «Как объяснять ребенку пользу от занятий физкультурой»	
	Индивидуальное консультирование на тему «Развитие выносливости»	
Октябрь	Консультация на тему «Как развить физические данные ребенка»	Все группы
	Индивидуальное консультирование по вопросам физического воспитания детей	Все группы
	Беседа на тему «Как правильно одеть ребенка для занятий спортом»	Все группы
	Консультация на тему «Правила поведения на занятиях физической подготовкой»	Все группы
Ноябрь	Беседа на тему «Правила закаливания»	Все группы
	Привлечение родителей к изготовлению нетрадиционного инвентаря к подвижным играм и спортивным праздникам	Все группы
	Беседа на тему «Зимние виды спорта для совместных занятий с детьми»	Все группы
	Семинар-практикум «Играйте вмести с детьми»	Все группы
Декабрь	«День открытых дверей»-посещение родителями физкультурных занятий	Все группы
	Консультация на тему «Досуг детей на улице зимой»	Все группы
	Индивидуальное консультирование на тему «Каким спортом можно заниматься ребенку-дошкольнику»	Старшая и подготовительная
Январь	Спортивный праздник, посвященный дням здоровья	Средняя, старшая и подготовительная
	Спортивный праздник «Мои первые старты с папой» посвященный 23 февраля	Все группы

	Консультация на тему «Профилактика плоскостопия»	Все группы
	Привлечение родителей к изготовлению нетрадиционного инвентаря к подвижным играм и спортивным праздникам	Все группы
	Беседа на тему «Польза утренней зарядки»	Все группы
Февраль	Тематическая выставка самодельного инвентаря к подвижным играм	Все группы
	Индивидуальная консультация по необходимости	Все группы
	Индивидуальные консультации на тему «Результаты проведенного мониторинга»	Все группы
	Семинар по теме «Как правильно дышать во время бега и физических нагрузок»	Старшая и подготовительная
Март	Индивидуальная консультация по необходимости	Все группы
	Консультация на тему «Досуг детей на улице летом»	Все группы
	Спортивная викторина	Подготовительная
	Индивидуальное консультирование по вопросам физического воспитания детей	Все группы
	Консультация на тему «Как развить физические данные ребенка»	Все группы
	Индивидуальное консультирование по вопросам физического воспитания детей	Все группы
Апрель	Беседа на тему «Как правильно одеть ребенка для занятий спортом»	Все группы
	Консультация на тему «Правила поведения на занятиях физической подготовкой»	Все группы
	Беседа на тему «Правила закаливания»	Все группы
	Привлечение родителей к изготовлению нетрадиционного инвентаря к подвижным играм и спортивным праздникам	Все группы
Май	Беседа на тему «Зимние виды спорта для совместных занятий с детьми»	Все группы
	Семинар-практикум «Играйте вмести с детьми»	Все группы
	«День открытых дверей»-посещение родителями физкультурных занятий	Все группы
Июнь	Консультация «Физическая активность детей летом»	Все группы

3. Организационный раздел

3.1.Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	**Самостоятельная деятельность детей**	**Виды деятельности, образовательные технологии**	**Индивидуальный маршрут развития ребенка**
Занятия по физическому развитию - 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Спортивные досуги и праздники Другие формы совместной	Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности детей в режимных моментах.	Физическое развитие: – Основные движения – Общеразвивающие упражнения – Подвижные игры – Спортивные игры и упражнения Формирование	Построение воспитательно-образовательного процесса на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, осуществляя личностно-

деятельности.		начальных представлений о ЗОЖ: - Беседы - Игры - Экспериментирование	ориентированный подход во взаимодействии взрослого и ребенка в следующих формах: - совместная деятельность, где педагог занимает партнерскую позицию; - предоставление выбора детям вида, формы и содержания деятельности; - диалоговое общение; - зона ближайшего развития; - методы образования проблемного (поискового) характера, где ребенок активный участник деятельности; - формирование познавательного интереса у детей; - низкая регламентация образовательного процесса (гибкая организация).

Занятие по физической культуре состоит из следующих частей:

Вводная часть.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника
- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Основные виды движений:

- Ходьба
- Упражнение в равновесии
- Бег
- Ползание, лазанье
- Катание, бросание, метание
- Прыжки

Подвижные игры

Малоподвижные игры

Другие формы работы (дыхательная, пальчиковая гимнастика, релаксация)

Праздники, досуги, тематические недели: в детском саду в образовательном процессе используются разнообразные традиционные мероприятия, праздники, события.

Группы / Месяц	2 младшая	средняя	старшая	подготовит.
сентябрь	Неделя дорожной безопасности: «Пешеходы»			
октябрь	-	-	-	-
ноябрь	-	-	-	-
декабрь	-	-	-	-
январь	Неделя здоровья: спортивные досуги «В стране здоровья»			
февраль	-	Спортивный праздник ко дню защитника Отечества «Папа, мама, я – спортивная семья»		
март	Неделя театра: «Вечерняя сказка»	Неделя театра: «Тараканище» по сказке К.И.Чуковского	Неделя театра: «В гостях у сказки»	Неделя театра: «В гостях у сказки»
апрель	-	-	Досуг ко дню Космонавтики: «Выходи скорей на старт!»	
май	«Весенние встречи»		-	-
июнь	Неделя здоровья			
август	Неделя здоровья			

3.2.Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия) (в соответствии с требованиями СанПиН)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество занятий по физическому развитию *в неделю*
2 младшая группа	15	3
Средняя	20	3
Старшая	25	3
Подготовительная	30	3

Режим двигательной активности детей.

Вилы детской двигательной активности	Группы раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
Утренняя гимнастика	Ежедневно Не менее 10 минут	Ежедневно Не менее 10 минут	Ежедневно Не менее 10 минут	Ежедневно Не менее 10 минут	Ежедневно Не менее 10 минут
Физкультминутки	Ежедневно 1 - 2 минуты	Ежедневно 1 – 2 минут	Ежедневно 2 - 3 минуты	Ежедневно 2 – 3 минуты	Ежедневно 2 – 3 минуты
Динамические и физкультурные паузы между НОД	-	Ежедневно Не менее 10 минут	Ежедневно Не менее 10 минут	Ежедневно Не менее 10 минут	Ежедневно Не менее 10 минут
Подвижные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

и физические упражнения на прогулке	Утром 15-20 мин. Вечером 10 мин.	Утром 15-20 мин. Вечером 10 мин.	Утром 20-25 мин. Вечером 10-15 мин.	Утром 25-30 мин. Вечером 15-20 мин.	Утром 25-30 мин. Вечером 15-20 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно Утром 10 мин. Вечером 10 мин.	Ежедневно Утром 15 мин. Вечером 15 мин.	Ежедневно Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.	Ежедневно Утром 20-25 мин. Вечером 15-20 мин.	Ежедневно Утром 25-30 мин. Вечером 15-20 мин
Оздоровительный бег	-	-	2 раза в неделю 3-5 минут	4 раза в неделю 5-7 минут	4 раза в неделю 7-10 минут
Гимнастика после сна (в сочетании с закаливающими процедурами и массажем стопы)	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 7-10 минут
Физическая культура	3 раза в неделю 8-10 минут	3 раза в неделю 15 минут	3 раза в неделю 20 минут	3 раза в неделю 25 минут	3 раза в неделю 30 минут
Музыка (танцевальная деятельность)	2 раза в неделю 6 минут	2 раза в неделю 10 минут	2 раза в неделю 15 минут	2 раза в неделю 15 минут	2 раза в неделю 20 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей (в группе и на прогулке)	Ежедневно Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей				
Физкультурно-массовая деятельность					
Дни здоровья	1 раз в месяц	2 раза в месяц	2 раза в месяц	2 раза в месяц	2 раза в месяц
Физкультурные (спортивные) праздники	-	-	2 раза в год 45 минут	2 раза в год 60 минут	2 раза в год 60 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут	1 раз в месяц 25 – 30 минут	1 раз в месяц 40 минут
Совместная деятельность с родителями (праздники)	2-3 раза в год 15-20 минут	3 – 4 раза в год 30 минут	3 – 4 раза в год 40 минут	3 – 4 раза в год 45-50 минут	3 – 4 раза в год 50-60 минут
Двигательная активность детей в день	**60 – 70 мин.**	**70 – 90 мин.**	**90 – 125 мин.**	**120 – 160 мин.**	**130 – 175 мин.**

Расписание физической культуры в зале

Среда		**Регламент**
2 младшая	09:00 – 09:15	15 мин

средняя	09:30 – 09:50	20 мин
старшая	10:00 – 10:25	25 мин
подготовительная	10:30 – 11:00	30 мин
Пятница		**Регламент**
2 младшая	09:00 – 09:15	15 мин
средняя	09:30 – 09:50	20 мин
старшая	10:00 – 10:25	25 мин
подготовительная	10:30 – 11:00	30 мин

3.3.Создание развивающей предметно-пространственной среды группы

Развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале соответствует требованиям к условиям реализации основной программы ДОУ, выдвигаемыми ФГОС ДО; программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

• содержательно-насыщенной, развивающей;

• трансформируемой;

• полифункциональной;

• вариативной;

• доступной;

• безопасной;

• здоровьесберегающей;

• эстетически-привлекательной.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое. В детском саду имеется физкультурный зал и спортплощадка. Физкультурный зал полностью оснащен необходимым физкультурным оборудованием и пособиями для развития и оздоровления детей в соответствии с современными требованиями.

Оборудование и инвентарь спортивного зала

Наименование	**Количество, штук**
Гимнастическая скамейка 2,5,5х30	2шт.
Шведская стенка	3 пролета
Наклонная доска	2шт.
Ворота для подлезания	2шт.
Массажеры для ног	3шт.
Мячи	
Футбольный	2шт.
Баскетбольный мяч	4шт.
Мячи резиновые маленькие	15 шт.
Мячи резиновые средние	15 шт.
Мячи резиновые большие	27 шт.

Мячи мягкие	6 шт.
Массажные	2 шт.
Мячи от сухого бассейна пластмассовые	50 шт.
Мячи резиновые средние	15 шт.
Гимнастическая палка	30 шт.
Кегли	30 шт.
Кубики	30 шт.
Обручи средние	15 шт.
Обручи большие	3шт.
Скакалки	15 шт.
Кольцебросс	2 набора
Кубы	5 шт.
Ракетки для бадминтона	2 шт.
Воланы	2 шт.
Мешочки с песком 150-200гр.	15 шт.
туннель	2 шт.
Веревка для прыжков	1шт.
Канат	1шт.
Ленты гимнастические	6шт.
Флажки разноцветные (красные, синие)	10+ 10
Пирамидки	2шт.

3.4.Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область, направление деятельности	**Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)**
Нормативные документы	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 03.02.2014). Образовательная программа дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 49 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.
Физическое развитие	Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.
Педагогическая диагностика	Карты наблюдения детского развития