

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад № 10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

ПРИНЯТА:

педагогическим советом

МБДОУ ДС № 10

от «30» августа 2017г. № 01

УТВЕРЖДЕНА:

приказом

МБДОУ ДС № 10

от «30» августа 2017г. № 68

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
по реализации образовательной области «Физическое развитие»
(раздел «Физическая культура»)
основной образовательной программы дошкольного образования
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №10
комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

Новый Оскол

2017

Содержание

I. Целевой раздел	3
Пояснительная записка	3
1.1. Цель и задачи реализации программы	3
1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....	6
1.3 Характеристики особенностей развития детей данного возраста	7
1.4 Планируемые результаты освоения рабочей программы	18
Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	21
II. Содержательный раздел	21
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка Образовательная область «Физическое развитие»	21
2.2. Взаимодействие с педагогами и с семьями воспитанников.....	64
Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	69
III. Организационный раздел	70
3.1 Материально-техническое обеспечение рабочей программы. Оснащение методическими материалами и средствами обучения и воспитания... ..	70
3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	76
3.6 Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	77
Часть, формируемая участниками образовательных отношений	80

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации ООП ДО (образовательной области «Физическое развитие» разработана на основе ООП ДО муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 10 комбинированного вида г Нового Оскола Белгородской области», разработанной в соответствии с ФГОС ДО и с учётом УМК образовательной программы дошкольного образования «Детство» - Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой. Программа обеспечивает развитие детей каждой возрастной группы двигательным умениям и навыкам, направлена на воспитание их физических качеств, развитие координации движений, пространственной ориентации и способствует укреплению физического и психического здоровья в формах, специфических для детей каждой возрастной группы, с учетом их индивидуальных особенностей.

1.1. Цель и задачи реализации рабочей программы

Целью программы является создание благоприятных условий для гармоничного физического и психического развития ребенка, для сохранения и укрепления здоровья, для совершенствования функций формирующегося организма и полноценного развития основных движений.

Для достижения поставленной цели программой определены следующие задачи.

К общим задачам относятся:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие двигательного потенциала каждого ребенка;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей.
- обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка, независимо от пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей;
- обеспечение педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

К коррекционным задачам относятся:

- максимальное восстановление утраченных двигательных умений и навыков
- коррекция нарушений моторики (общей, тонкой, мимики лица);
- стимулирование двигательной активности детей;
- предупреждение вторичных физических отклонений развития;

Решение обозначенных в программе цели и задач возможно только при построении целостной системы по физическому воспитанию детей с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия работы по формированию физических способностей и качеств детей, с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей, обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, а также формирование основ здорового образа жизни.

Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления:

Работа с детьми.

Построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и

саморегуляции в двигательной сфере; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирование у них привычки заботиться о своем здоровье:

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;

2. Обновление содержания воспитательно-образовательного процесса здоровьесберегающими технологиями, ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка; формирование у него основ здоровья и физических качеств, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям; воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;

3. Использование приемов интеграции в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни.

4. Организация предметно-развивающей среды, повышающей двигательную компетентность детей в разных видах деятельности.

Работа с педагогами:

Повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

1. Построение целостного педагогического процесса по физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников, обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в вопросах здоровьесбережения и здоровьесохранения.

2. Обеспечение освоения внедряемых здоровьесберегающих технологий в процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Работа с родителями:

1. Обеспечение педагогической поддержкой в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

2. Формирование у родителей активной позиции на единство подходов в воспитании и оздоровлении детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи, через разные формы работы.

1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Программа предусматривает реализацию основных принципов дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;
- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);

- принцип полноты необходимости и достаточности (поставленные цели и задачи решаются только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному минимуму);
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.

1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Возрастные и индивидуальные особенности детей от 1,5 до 3 лет.

Раннее детство отличает от других периодов детства ряд факторов: быстрый темп роста и развития; взаимосвязь физического состояния здоровья и нервно-психического развития; высокая ориентировочная реакция на окружающий мир; огромное значение положительных эмоций; особая роль взрослого.

В период раннего детства ребенка происходит очень быстрое увеличение массы тела и роста. На втором году жизни ребенок вырастает на 2-13 см и прибавляет в весе приблизительно 2 кг. В основу обучения этого периода

положено развитие определенных способностей: подражание, воспроизведение; навык смотреть, слушать, сравнивать, обобщать. У ребенка появляются навыки ходьбы, чувство равновесия, воспитывается координация движений, правильная осанка, формируется свод стопы. Отсутствие возможности двигаться является одним из тяжелых условий, так как движение — это нормальное состояние ребенка раннего возраста, влияющее на его умственное развитие. Как известно, степень развития движений ребенка зависит от состояния и развития центральной нервной системы; анатомо-физиологических особенностей; условий окружающей среды.

Формирование основных движений

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку, так как ходьба у ребенка еще несовершенна, ее автоматизм, координация движений недостаточны. Учитывая особенности пропорций тела ребенка, можно объяснить неустойчивость и наличие у него множества лишних движений: широко расставленные ноги для увеличения площади опоры; согнутые колени, шарканье ногами; неравномерный темп передвижения; отсутствие умения соблюдать указанные направления и т.д. По данным исследований, согласованное движение рук и ног наблюдается не более чем у 25% детей 2,5—3 лет. У них чаще наблюдается параллельная постановка стопы на грунт, полусогнутое держание ног и недостаточный вынос конечностей вперед во время ходьбы. Постоянные упражнения в ходьбе довольно рано формируют ее динамический стереотип. Значительное внимание в этом возрасте уделяется упражнениям в усложненных видах ходьбы (перешагивание через палочки, ходьба по узкой дорожке, доске и т.д.). Важно, чтобы ребенок видел безукоризненный образец ходьбы, осанки взрослого, которому он с удовольствием подражает.

2. Бег. Бег детей 2—3 лет похож на ускоренную ходьбу. Характерный для бега «полет» появляется спустя год после первых самостоятельных шагов. Для 2,5—3-летнего ребенка бег более привычное движение, чем ходьба, дети охотнее бегают, чем ходят. В беге у ребенка наблюдается большая, чем при ходьбе, согласованность движений. Чаще ребенок плохо отталкивается от почвы, бежит на всей ступне. Во время бега руки согнуты в локтях.

Согласованные движения рук и ног при беге развиваются раньше, чем при ходьбе. Развитие скорости бега строится на базе освоения правильных навыков движений. Навык бега закрепляется и совершенствуется в подвижных играх.

3. Бросание, ловля мяча, метание. В 1,5 года у ребенка появляются элементы замаха и бросания, которые требуют силы, ловкости, глазомера и координации движений конечностей и туловища. У малыша наблюдается различие в бросании правой и левой рукой. Бросание вдаль дается ему легче, чем в цель. После 2 лет необходимо закреплять правильный замах, при котором туловище ребенка поворачивается в сторону руки, которой он бросает мяч. Правильное бросание требует толчка определенной силы, напряжения соответствующей группы мышц, правильного поворота туловища, силы и четкости движений. В 2,5 года ребенка учат правильному бросанию: при броске правой рукой правая нога отставляется назад и на нее переносится тяжесть тела. При броске левой рукой отставляется левая нога. При замахе туловище поворачивается в сторону руки, которой будет производиться бросок, ребенок переносит тяжесть тела с ноги, отставленной назад, на впереди стоящую ногу. При овладении бросанием ребенок нередко совершает множество лишних движений. Он зачастую не умеет прицеливаться. Вдаль он бросает лучше, чем в цель. Игры и упражнения с мячом — тренировка в бросании предметов занимает важное место в работе с ребенком данного возраста.

4. Лазание, ползание. Необходимо создавать условия для лазания, влезания, перелезания. Ребенка учат пользоваться лесенкой, подниматься до самого верха. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

5. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений. Необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

6. Прыжки: До 3 лет ребенок редко овладевает правильным навыком прыжка. Несформированность опорно-двигательного аппарата, недостаточная крепость костей и связок нижних конечностей, слабое развитие силы мышц и функций равновесия, недостаточность пружинящего свойства стопы снижают возможность усвоения ребенком прыжка. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а также в длину с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки. В 2,5 года ребенок начинает спрыгивать с небольшой высоты. Для овладения навыком прыжка ребенку даются подготовительные упражнения типа «пружинки», ритмичные приседания и выпрямления ног без отрыва от почвы, потягивания, подскоки на месте. Ребенок начинает подпрыгивать на месте, слегка отрывая ноги от почвы. Спрыгивание и прыжок в длину с места даются ребенку легче, чем прыжки в высоту. До 3 лет ребенку не удастся выполнить прыжки на одной ноге.

7. Подвижные игры. Подвижную игру на занятии с детьми раннего возраста повторяют два-три раза, роль ведущего берёт на себя педагог. Для объяснения игры он использует сюжетный рассказ; игровые имитационные образы; заинтересовывает ребенка игрушкой, показывает, что и как надо делать. Подвижные игры всегда проходят при положительном эмоциональном настрое ребенка. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. В них закрепляются основные движения, воспитывается умение двигаться в коллективе, развивается координация движений, желание выполнить игровые правила и задания, а также формируются психофизические качества: смелость, ловкость, реакция на сигнал. Чтобы закрепить основные движения, необходимо создать условия в групповой комнате и на участке для свободной двигательной деятельности, обеспечивающие возможность выполнения ребенком различных движений.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 3-4 лет

Три года – это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост $96 \pm 4,3$ см, вес $12,5 \pm 1$ кг, окружность грудной клетки $51,7 \pm 1,9$ см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка

составляет уже 80% от объема черепа взрослого. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Поэтому, очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями. У ребенка 3-3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей. Ведущей потребностью ребенка данного возраста является потребность в общении, уважении, признании самостоятельности ребенка. Ведущая деятельность - игровая. В этот период происходит переход от манипулятивной игры к ролевой.

Формирование основных движений

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Происходит развитие основных двигательных навыков, их дифференциация и усложнение. Ребенок, осваивая основные движения, обнаруживает при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.), умеет

ходить прямо, сохраняя заданное направление, бегают, сохраняя равновесие, изменяя направление, может сохранять равновесие, передвигаясь в усложненных условиях, лазать по лесенке-стремянке и др., использовать двигательные навыки в подвижных играх. 3-4 года – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости). Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

Во второй младшей группе детей учат строиться: подгруппами, всей группой, в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно. К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.). В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь.

1. Ходьба. Вводится ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.

2. Бег. Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.

3. Прыжки. Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см.).

4. Бросание, ловля мяча, метание Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его.

5. Ползание, лазание. Водится лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами, подлазанию, воспитатель сам показывает способ выполнения.

6. Упражнения в равновесии. Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить, используя игровую форму.

7. Подвижные игры. Проводятся в основной части занятия, содержат движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Воспитатель может вносить в неё некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-6 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см., быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста - 0,5 см. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. Оно зависит от степени взаимодействия

проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата, органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека, на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Дети обладают достаточным запасом двигательных умений, осознанно пользуются ими в своей деятельности. Ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, может свободно ориентироваться в пространстве, ходить и бегать, согласуя движения рук и ног. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Более совершенной становится крупная моторика. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. В данном возрасте проявляются отличия в движениях мальчиков и девочек: у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные.

Формирование основных движений

У детей с 5 до 6 лет продолжается формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Движения детей становятся все более осмысленными, двигательная активность — более целенаправленной, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность,

дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных движений к более быстрым. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

1. Ходьба. Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

2. Бег. В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

3. Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.

4. Бросание, ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность.

5. Ползание, лазанье. В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч, лазанью по гимнастической стенке, разными способами.

6. Упражнения в равновесии. В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать положение тела.

7. Подвижная игра. На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 6-7 лет.

Седьмой год жизни - продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. В среднем рост 7-летних детей равен 113--122 см, средний вес -- 21--25 кг. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, меняются пропорции тела. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму. Хорошо развита двигательная сфера. Развитие двигательной сферы - одна из основных характеристик достижений ребенка. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Формирование основных движений

У детей 6-7-летнего возраста на первый план выдвигается задача общего физического развития и двигательной активности ребенка. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие

соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту, в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

1. Ходьба. Дети совершенствуют технику всех видов ходьбы.

2. Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперед.

3. Прыжки. В подготовительной к школе группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

4. Бросание, метание, ловля. В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

5. Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течении года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений (педагог должен обеспечить страховку).

6. Упражнения в равновесии. В данном возрасте формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры, в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях.

1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, рассматриваются как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

группы общеразвивающей направленности	
<i>Целевые ориентиры образования в раннем возрасте (1,6 – 3 года)</i>	
У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).	
<i>Целевые ориентиры освоения программы с учетом возрастных возможностей детей</i>	
3 – 4 года	Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

4 – 5 лет	Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.
5 – 6 лет	Проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.
<i>Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования</i>	
У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.	

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Учитывая региональные приоритетные направления, реализуется парциальная образовательная программа «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие / Л.Н. Волошина. Программа направлена на полноценное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом интересов и потребностей детей и родителей. Она отражает специфику национальных и социокультурных условий Белгородчины.

Цель программы: обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития ребенка в период дошкольного детства с учетом интересов, потребностей детей и их родителей, специфики национальных и социокультурных условий, спортивных традиций региона.

Задачи программы:

- формирование устойчивого интереса к подвижным народным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;
- закрепление техники выполнения основных движений, ОРУ, элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей детей: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- воспитание положительных нравственно-волевых качеств;
- формирование культуры здоровья.

В программе нашли отражение ведущие принципы отечественной педагогики.

- Принцип развивающего характера образования.

Развитию способностей ребенка, обогащению воображения, памяти, мышления, восприятия, речи способствует вовлечение ребенка в разные виды деятельности, использование имитации игровых упражнений.

- Принцип социализации.

Игровое содержание программы предполагает коллективную двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, воспитание личностных отношений, коммуникативных и организаторских умений.

- Принцип оздоровительной направленности обеспечивается проектированием физкультурно-оздоровительных мероприятий по программе с учетом здоровья и физического развития каждого ребенка. Оптимальное использование естественных сил природы в сочетании с физическими упражнениями повышает функциональные возможности организма детей.

- Принцип индивидуализации нацеливает педагогов на построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится ее субъектом, активным в выборе содержания двигательной деятельности.

■ Принцип вариативности образования обеспечивает педагогу право свободного выбора модулей программы в зависимости от погодных условий, двигательных предпочтений детей, желания родителей, особенностей предметно развивающей среды дошкольной организации.

Планируемые результаты освоения программы на этапе завершения дошкольного детства:

- ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр;
- способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;
- ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками, ракеткой;
- ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;
- владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижениях;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения, особенности конкретного образа.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Образовательная область «Физическое развитие»

Стратегия организации физического воспитания должна разрабатываться с учетом физиологических механизмов становления движения в процессе развития растущего детского организма. Физическое развитие и физическое воспитание должно быть направлено на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, полноценное развитие основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики и развитие зрительно-двигательной координации. Должны быть созданы условия, необходимые для защиты, сохранения и укрепления здоровья каждого воспитанника. Работа в разделе «Здоровье»

включает два основных аспекта: с одной стороны, создание условий для охраны и укрепления здоровья воспитанников детского сада и формирования у них культурно-гигиенических навыков, с другой — формирование у них потребности быть здоровыми, вести здоровый образ жизни и развитие их представлений о своем здоровье и средствах его укрепления. В режиме дня ребенка должны быть предусмотрены занятия по физическому воспитанию, игры и развлечения на воздухе (при проведении которых учитываются региональные и климатические условия), воспитательные и образовательные мероприятия, направленные на обеспечение детей приемами и навыками, значимыми для их безопасной жизнедеятельности и воспитания положительного отношения к своему здоровью. Эти направления воспитательной работы, ориентированы на совершенствование духовного развития детей, укрепление их физического здоровья и создание условий для обеспечения базовых человеческих потребностей и индивидуального психологического комфорта. В целом у дошкольников должна быть сформирована установка на здоровый образ жизни и овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях.

Содержание образовательной работы по физическому развитию включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей:

- двигательном, в том числе, связанном 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),
- формировании начальных представлений о некоторых видах спорта, овладении подвижными играми с правилами;
- становлении целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; овладении элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Специфика реализации данного направления включает формирование интереса к физической культуре с учётом климатических условий дальневосточного региона.

Возрастная группа	Задачи
Ранний возраст (от 1,6 до 3-х лет):	- способствовать формированию естественных видов движений (ходьба, ползание, лазанье, попытки бега и подпрыгивания вверх и др.); - развивать основные движения в играх, упражнениях и самостоятельной двигательной деятельности; - содействовать улучшению координации движений, повышению ритмичности их выполнения; - обогащать двигательный опыт выполнением игровых действий с предметами и игрушками, разными по форме, величине, цвету, назначению; - приучать к согласованным совместным действиям в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий. - учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. - приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. - развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. - способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются

	основные движения (ходьба, бег, бросание, катание); - учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей. - формировать культурно-гигиенические навыки детей: - закрепляет умение правильно мыть руки (намыливать до образования пены), насухо их вытирать, есть самостоятельно и аккуратно; правильно и по назначению пользоваться чашкой, ложкой и др., салфетками; - учить тщательно и бесшумно пережевывать пищу, приучать детей полоскать рот питьевой водой после каждого приема пищи; - формировать у детей навыки самостоятельно одеваться и раздеваться; умение аккуратно складывать одежду; застегивать молнию, пуговицу, завязывать шнурки; помогать друг другу; - побуждать детей осмысленно пользоваться предметами индивидуального назначения: расческой, стаканом для полоскания рта, полотенцем, носовым платком.
Группа младшего возраста 3- 4 года	- развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. - целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно- силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости; - развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения в соответствии с указаниями воспитателя;

	- развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками. – формировать элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; - обогащать элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. – продолжать закреплять основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.
Группа старшего возраста 5-6 лет	- развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений); - развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; -развивать творчества в двигательной деятельности; - воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; - развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, силу - формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках,

	укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. - формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения, - развивать самостоятельность детей в выполнении культурно - гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни. - развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания. - развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости) - изучение танцевальных элементов и развитие танцевальных данных
Подготовительная к школе группа 6-7 лет	- развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; - развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях; - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений; - развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту, ловкость и координацию движений. - формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

	- формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту - воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей. - развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре. - продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых. - воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах; - продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку и двигательное творчество;
--	--

По реализации образовательной области «Физическое развитие» составляется перспективный план деятельности в соответствии с целями, задачами Программы.

Планирование деятельности по реализации ОО «Физическое развитие» (Физическая культура)

Образовательная область «Физическое развитие»

1-я младшая группа.

месяц	Тема НОД	недел и	Цели деятельности педагога	Интеграц. образоват. областей	№ НОД
-------	----------	------------	----------------------------	-------------------------------------	----------

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

сентябрь	«Детский сад» (внутри)	1 -я	Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, бросании мяча вдаль. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию.	п, с, х	№1-2
	«Хорошо у нас в саду»	2 -я	Упражнять в ходьбе и беге, в ходьбе по дорожке, в ползании на четвереньках, бросании мяча вдаль произвольно. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию.	х, с, п	№3-4
	«Игрушки»	3 –я	Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль, к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность.	п, р, х	№5-6
	«Кто нас любит»	4 –я	Закреплять умение прыгать на месте, ориентироваться в пространстве. Вызывать положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и детьми.	с, п, х	№7-8
октябрь	«Осень»	1 –я	Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление. Воспитывать самостоятельность, инициативу. Закреплять знание цвета.	с, р, х	№9-10
	«Овощи, фрукты»	2 –я	Учить ходить и бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга. Учить отталкиваться двумя ногами от пола и мягко приземляться.	с, п, р, х	№11-12
	«Хлеб всему голова»	3 –я	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, в ползании и в подлезании в ворота. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу положительное отношение к движениям.	с, п, р,	№13-14
	«Деревья,	4 –я	Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному в разных	х, п, р, с,	№15-

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

	кусты на участке»		направлениях, прокатывать мяч в ворота, и подлезание в ворота. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу положительное отношение к движениям.		16
Ноябрь	«Домашние животные и их детёныши»	1 – я	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствия. Закреплять умение прыгать с продвижением вперёд. Воспитывать самостоятельность, ловкость, внимание.	с, п, р,	№17-18
	«Одежда и обувь»	2 – я	Развивать умение ходить и бегать с остановкой на сигнал, соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч. Закреплять умение прыгать с продвижением вперёд. Продолжать воспитывать ловкость, внимание.	п, р, х, с	№19-20
	«Транспорт»	3 – я	Упражнять детей в ходьбе в разных условиях «прямая и извилистая дорожки», в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперёд, ползать, по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление – «прямая», «извилистая».	с, п, р, х	№21-22
	«Нам на улице не страшно»	4 – я	Учить прыгать с продвижением вперёд, ползать, по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать активность, внимание. Закреплять представление – «прямая», «извилистая».	р,с, п, х	№23-24
декабрь	«Зима»	1 – я	Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком через верёвку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. Вызывать положительные эмоции от выполнения заданий, от общения с	с, п, р, х	№25-26

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

			детьми и со взрослым.		
	«Домашние птицы»	2 – я	Продолжать учить бросать мешочек с песком через верёвку способом от плеча правой и левой рукой, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие.	с, п, р, х	№27-28
	«Кто как зимует»	3 – я	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твёрдая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать активность и самостоятельность. Закреплять понятия «мягкая», «твёрдая».	п, р, х	№29-30
	«Новогодний праздник»	4 – я	Продолжать учить правильно отталкиваться от пола двумя ногами, при прыжках в длину. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать активность и самостоятельность. Закреплять понятия «мягкая», «твёрдая».	с, п, р, х	№31-32
	«Зимние забавы»	2 – я	Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание. Воспитывать самостоятельность и активность.	с, р, х, п	№33-34
	«Дружная семья»	3 – я	Продолжать учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании на четвереньках в разном темпе, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание.	р, п, х, с	№35-36
	«Мой дом»	4 – я	Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперёд в разных направлениях. Вызывать чувство удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность.	с, п, р, х	№37-38
в р	«Мебель»	1 – я	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твёрдая	с, п, р	№41-

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

			поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Закреплять представление о твёрдых, мягких предметах. Активизировать словарь детей.		42
	«Посуда»	2 – я	Закреплять умение прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Закреплять представление о гладкой и колючей поверхности. Активизировать словарь детей.	с, п, р, х	№43-44
	«Комнатные растения»	3 – я	Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действие в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представление о цвете, форме предмета. Вызывать чувство радости от общения со взрослыми и сверстниками.	с, п, х	№45-46
	«Папин праздник»	4 – я	Продолжать учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действие в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представление о цвете, форме предмета.	п, р, х	№47-48
март	«Праздник всех женщин»	1 – я	Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по скамейке, бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.	с, п, р, х	№49-50
	«Наша любимая еда»	2 – я	Продолжать упражнять в ползании по скамейке, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.	с, п, р, х	№51-52
	«Я человек»	3 – я	Учить детей ходить, ползать, прыгать в разных условиях.	с, п, р, х	№53-

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

			Упражнять в действии с маленьким мячом (бросании об пол, вверх, вдаль). Развивать силу, ловкость, умение быть инициативным.		54
	«В мире прекрасного»	4 – я	Закреплять умение детей ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Упражнять в действии с маленьким мячом (бросании об пол, вверх, вдаль), различными способами.	с, п, р, х	№55-56
апрель	«Весна идёт, весне дорогу»	1 – я	Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость, самостоятельность.	с, п, р, х	№57-58
	«Что в морской глубине»	2 – я	Продолжать закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость, самостоятельность. Совершенствовать ходьбу и бег друг за другом по одному.	с, п, р, х	№59-60
	«Во саду ли в огороде»	3 – я	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Закреплять умение ходить на носках, прыгать в длину с места, бросать мешочки с песком через сетку одной рукой способом «от плеча». Воспитывать внимание и ловкость.	с, п, р, х	№61-62
	«Во саду ли в огороде»	4 – я	Продолжать закреплять умение ходить на носках, прыгать в длину с места, бросать мешочки с песком через сетку одной рукой способом «от плеча». Воспитывать внимание и ловкость.	с, п, р, х	№63-64
май	«Правила хорошего тона»	1 – я	Учить ходить и бегать в разном темпе друг за другом, бросать мешочки в горизонтальную цель, прыгать из обруча в обруч. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.	с, п, р, х	№65-66
	«Будь осторожен» (ПДД, ОБЖ)	2 – я	Закрепить умение ходить и бегать в разном темпе, бросать мешочки в горизонтальную цель, прыгать энергично отталкиваясь двумя ногами от пола. Развивать ловкость, глазомер, внимание.	с, п, р, х	№67-68

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

			Воспитывать интерес к выполняемым действиям.		
	«Цветы на лугу»	3 – я	Учить замедлять и ускорять движения по сигналу. Упражнять в подпрыгивании на месте. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер. Закреплять знание цвета. Воспитывать интерес к занятию. Учить самостоятельно выполнять основные движения.	с, п, р, х	№69-70
	«Насекомые»	4 – я	Закрепить умение замедлять и ускорять движения по сигналу. Упражнять в подпрыгивании на месте энергично отталкиваясь от пола. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер. Закреплять знание цвета. Воспитывать интерес к занятию. Учить самостоятельно выполнять основные движения.	с, п, р, х	№71-72

Образовательная область «Физическое развитие»
(физическая культура)

средняя группа

Основная часть					
месяц	№ недели	Тема НОД	Интеграц. образов. областей	Цели деятельности педагога	№ НОД
Сентябрь	1 неделя	«Мой весёлый звонкий мяч»	П, С,Р, Х	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определённом направлении; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами; закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди.	№ 1
	2 неделя	«Весёлые кегли»	С, Х, Р, С	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами; закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; прокатывание мяча двумя руками по полу между кеглями, поставленными в один ряд; совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать глазомер.	№ 2
	3 неделя	«Мои любимые ручки»	П, Х, Р, С	Познакомить детей с анатомическим строением человека; совершенствовать навыки ходьбы и бега; учить подбрасывать и ловить мяч; доставить детям чувство радости, проведение пальчиковой гимнастики.	№ 3

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

	4 неделя	«Весёлые грибочки»	С, Х, Р, П	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, в перебрасывании мячей друг другу; развивать моторику; обобщать знание детей о грибах, учить быть осторожными с неизвестными и ядовитыми грибами; способствовать развитию внимания и координации движений.	№ 4
Октябрь	1 неделя	«В гости к ёжику»	С, Х, Р, П	Учить сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30 – 50 см.; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	№ 5
	2 неделя	«Путешестви е на поезде»	С, Х, П, Р	Учить разнообразным видам ходьбы; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперёд; продолжать знакомить с окружающим миром.	№ 6
	3 неделя	«Мы весёлые игрушки»	Х, С, Р, П	Закреплять умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лёжа); совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.	№ 7
	4 неделя	«Лётчики»	С, Х, П, Р	Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; закреплять навыки бега по ограниченной площади; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами; продолжать знакомить с профессиями	№ 8

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

Ноябрь	1 неделя	«Встреча с грибом Боровиком»	С, Х, П, Р	Учить ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки; продолжать знакомить детей с окружающим миром, учить разгадывать загадки.	№ 9
	2 неделя	«Папа, мама, я – спортивная семья»	С, Х, П, Р	Повышать качество выполнения физических упражнений; развивать силу, скорость, ловкость, сотрудничество с семьёй; воспитывать командные качества.	№ 10
	3 неделя	«В гости к белочке»	С, Х, Р, П	Продолжать расширять знание детей об окружающем мире; развивать физические качества (ловкость, скорость, глазомер, выносливость), укреплять мышечную систему, упражнять в беге, прыжках, метании, лазанье и ходьбе; доставить детям чувство радости.	№ 11
	4 неделя	«Готовимся к зиме»	С, Х, П, Р	Продолжать знакомить детей с окружающим миром; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в умении подбрасывать и ловить мяч; доставить детям чувство радости.	№ 12

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

Декабрь	1недел я	«Цыплята»	С, Х, П, Р	Учить прыгать в длину с места; закреплять умение правильно занимать исходное положение и выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; упражнять в приседании с мешочком на голове.	№ 13
	2недел я	«Зима пришла»	С, Х, П, Р	Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками; развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве, моторику рук, умение перепрыгивать подряд через 2 – 3 предмета; расширять знание о временах года.	№ 14
	3 неделя	«В гости к снеговiku»	С, Х, П, Р	Учить выполнять упражнения в паре согласованно с партнёром; закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола; совершенствовать навыки прыжков в длину, ходьба и бег по ограниченной площади.	№ 15
	4 неделя	«В лес за ёлкой»	С, Х, П, Р	Обучать метанию, развивать глазомер; закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать эмоциональный опыт.	№ 16
Январь	2 неделя	«Любопытны е козлята»	С, Х, П, Р	Учить детей чётко и точно выполнять подлезания и все упражнения по просьбе инструктора по физ. культуре; упражнять в ходьбе и беге, в проползании под верёвкой.	№ 17

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

	3 неделя	«Маленькие мышата»	С, Х, П, Р	Учить ползанию с прокатыванием мяча перед собой; упражнять в ходьбе и беге, ползании, прыжках; развивать внимание, умение слышать команды и выполнять их.	№ 18
	4 неделя	«Мои любимые ножки»	С, Х, П, Р	Продолжать знакомить детей с анатомическим строением человека; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании, подлезании под дуги не касаясь руками пола; доставить детям чувство радости.	№ 19
Февраль	1 неделя	«Зимние забавы»	С, Х, П, Р	Расширять знание детей об окружающем мире; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; в ходьбе по повышенной и ограниченной опоре; доставить детям чувство радости.	№ 20
	2 неделя	«Волшебное колесо»	С, Х, П, Р	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки действий с обручами.	№ 21
	3 неделя	«Весёлые старты»	С, Х, П, Р	Повысить интерес детей к физкультуре; развивать основные физические качества (силу, ловкость, выносливость, координацию движений); воспитывать устойчивый интерес к процессу выполнения физических упражнений; формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку.	№ 22

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

	4 неделя	«Ёжик, ёжик, ни головы, ни ножек»	С, Х, П, Р	Учить метать шишки на дальность, разгадывать загадки, развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками; совершенствовать навыки ходьбы и бега; продолжать знакомить детей с окружающим миром.	№ 23
март	1 неделя	«Весёлые воробышки»	С, Х, П, Р	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать впечатления детей через знакомство с окружающим миром.	№ 24
	2 неделя	«Весна»	С, Х, П, Р	Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке произвольным способом; развивать логическое мышление, внимание, навыки метания в горизонтальную цель; формировать навыки правильного выполнения двигательных действий в соответствии с речевым сопровождением; закреплять знание детей о временах года; воспитывать дружелюбное отношение к своим товарищам, бережное отношение к природе.	№ 25
	3недел я	«В гости к солнышку»	С, Х, П, Р	Учит сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.	№ 26

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

	4 неделя	«Колобок»	С, Х, П, Р	Учить пролезать в обруч боком, не задевая верхний край; Упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками.	№ 27
апрель	1 неделя	«К нам пришёл доктор Пилюлькин»	С, Х, П, Р	Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди движение локтей снизу вверх; закреплять умение перепрыгивать через вращающуюся скакалку; совершенствовать навыки подлезания под дугу и гимнастическую скамейку; развивать интерес к занятиям физкультурой.	№ 28
	2 неделя	«Весна в лесу»	С, Х, П, Р	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навык спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами от пола при прыжках в длину.	№ 29
	3 неделя	«Домашние птицы»	С, Р, Х, П	Упражнять в ходьбе по уменьшенной опоре, сохраняя равновесие, тренировать в подлезании под дуги правым и левым боком, уточнять и расширять представление детей о домашних птицах; закреплять в памяти детей названия взрослых особей и их птенцов; способствовать развитию внимания, координации движений, творческого воображения.	№ 30

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

	4 неделя	«На чём можно ездить»	П, Р, Х, С	Закреплять навыки ходьбы по уменьшенной опоре по наклонной доске; тренировать в прыжках с небольшой высоты, в беге средним темпом; уточнять и обобщать знания детей о транспорте и его назначении; способствовать развитию слухового и зрительного внимания; развивать координацию движений и творческое воображение.	№ 31
май	1 неделя	«В цирке»	П, С, Х, Р	Обучать прыжкам в длину с активным взмахом руками вперёд и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске, совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.	№ 32
	2 неделя	«Мы медвежата»	П, С, Р, Х	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега; продолжать воспитывать любовь к природе и бережное отношение к ней.	№ 33
	3 неделя	«Насекомые»	С, Х, П, Р	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; тренировать в метании мешочков с песком в горизонтальную цель; закреплять и обобщать представления детей о насекомых, их основных признаках; способствовать развитию устойчивого внимания, координации движений; воспитывать бережное отношение к живой природе.	№ 34

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

	4 неделя	«Мы пловцы»	С, Х, П, Р	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгивать на мат, слегка сгибая ноги в коленях; закреплять умение ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами; совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать фантазию.	№ 35
--	-------------	----------------	------------	---	------

Образовательная область «Физическое развитие»
(Физическая культура)
2-я младшая группа

Месяц	№ неде ли	тема	Цели деятельности педагога	Интеграция образовател. областей	НОД
Сентябрь	1-я	Мой детский сад	Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени).	С, П, Р, Х	№1
	2-я	Осень. осенние дары природы	Закрепить умение ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками	Р, П, С, Х	№2

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

	3-я	Игрушки	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади;	П, Р, С, Х	№3
	4-я	Золотая осень	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперёд, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске)	Р, С, Х, П	№4

Октябрь	1-я	Домашние животные	Учить ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу	П, Р, С, Х	№5
	2-я	Транспорт	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в перекачивании мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь; прокатывание в парах мяча в ворота из положения стоя; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу	Х, П, Р, С	№6

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

	3-я	Я человек	Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; подлезание под шнур на четвереньках	С, Х, П, Р	№7
	4-я	Труд взрослых	Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями; учить катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора	С, П, Р, Х	№8
Ноябрь	1-я	Дикие животные	Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под верёвку.	П, С, Х, Р	№9
	2-я	Моя семья	Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его	С, Х, П, Р	№10
	3-я	Я- хороший, ты – хороший. Как себя вести	Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч	П, Р, С, Х	№11

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

	4-я	Музыка	Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль	Р, С, Х, П	№12
Декабрь	1-я	Мой дом	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу; закреплять учить ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость	Х, П, Р, С	№13
	2-я	Я и мое тело	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча друг другу в приседе на корточках (расстояние 1,5м); отбивания мяча об пол; развивать ловкость и глазомер	П, Р, С, Х	№14
	3-я	Зима	Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске;	С, П, Р, Х	№15
	4-я	Новый год	Учить построению парами и ходьбе в парах, подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его, скатывать мяч по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, спрыгивать с куба высота куба 20см	П, Р, С, Х	№16

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

Январь	1-я	Русское народное творчество	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в пролезание в обруч на четвереньках (обруч вертикально положен на полу); закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперёд при приземлении)	С, Х, П, Р	№17-18
	2-я	Мир предметов вокруг нас	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра; учить бросать мяч двумя руками о пол и ловить его, перебрасывать мяч друг другу в парах; закрепить умение детей перешагивать через набивные мячи	П, Р, С, Х	№19
	3-я	Мальчики и девочки	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость	Х, П, Р, С	№20
Февраль	1-я	Мир животных и птиц	Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперёд	П, Р, С, Х	№21
	2-я	Я в обществе	Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5м), в подлезании под палку	С, Х, Р, П	№22

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

	3-я	Наши папы. Защитники отечества	Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; в ползании на четвереньках, в прыжках на двух ногах вокруг себя	П, Р, С, Х	№23
	4-я	Неделя безопасности	Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой, катание мяча по полу друг другу в положение стоя	Х, П, Р, С	№24
Март	1-я	8 марта. О любимых мамах	Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге враспынную	П, С, Х, Р	№25
	2-я	Мы помощники.	Учить ходить по шнуру, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, упражнять в ходьбе парами, беге враспынную	П, Р, С, Х	№26
	3-я	Мой город. Моя малая родина	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии при ходьбе по канату боком с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбег (высота 40см); развивать ловкость.	Х, П, Р, С	№27
	4-я	Книжкина неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в подлезании под дугу (высота дуги 40см); развивать ловкость и глазомер при выполнении упражнения «Прокати и сбей» (сбивание мячом кеглей), прокатывание набивного мяча в парах	С, Х, П, Р	№28

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

			(расстояние между детьми 3-4м)		
Апрель	1-я	Растем здоровыми, крепкими, жизнерадостными	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке	П, Р, С, Х	№29
	2-я	Весна красна	Упражнять в ходьбе и беге; Закрепить умение отбивать мяч о пол и ловле его двумя руками, перебрасывание мяча друг другу в парах; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке	Х, П, Р, С	№30
	3-я	Птицы	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через веревку	П, Р, С, Х	№31
	4-я	Добрые волшебники	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, учить перебрасывать мяч через веревку	Р, С, Х, П	№32
Май	1-я	На улицах	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в	С, Х, Р, П	№33

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

		города	перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего;		
	2-я	Следопыты	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди	П, Р, С, Х	№34
	3-я	Мир вокруг нас	Упражнять в ходьбе и беге враспынную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку; развивать ловкость; воспитывать смелость	П, Р, С, Х	№35
	4-я	Зеленые друзья	Упражнять в ходьбе и беге враспынную с нахождением своего места, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость	Р, С, Х, П	№36

Образовательная область «Физическое развитие»

(Физическая культура)

Старшая группа

месяц	№ недели	тема	Цели деятельности педагог	Интеграция образовательных областей	НОД
Сентябрь	1-я	«Что нам лето принесло»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях;	Р,С,Х,П	№ 1
	2-я	«Игрушки»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер	С,Х,П,Р	№ 2
	3-я	«Наш детский сад»	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в координацию движений	Р,С,Х,П	№ 3
	4-я	«Овощи огород»	Упражнять в ходьбе, в беге, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений	Х,П,С,Р	№ 4
	5-я	«Фруктовый сад»	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений	Р,С,Х,П	№ 3-4

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

Октябрь	1-я	«Лес. Грибы. Ягоды»	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком	Р, С, Х, П	№ 5
	2-я	«Откуда хлеб пришел?»	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом	П, Р, С, Х	№ 6
	3-я	«Осень. Явление живой и не живой природы»	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений;	Р, С, Х, П	№ 7
	4-я	«Перелетные птицы»	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; учить забрасывать мяч в баскетбольное кольцо; развивать ловкость и координацию движений; глазомер	Р, С, Х, П	№ 8
Ноябрь	1-я	«Дикие животные наших лесов»	Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках	Р, П, Х, С,	№ 9
	2-я	«Домашние животные и птицы»	Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в прыжках; по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами		№ 10
	3-я	«Одежда.	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии при ходьбе по	П, Р, С, Х	№ 11

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

		Обувь. Головные уборы»	гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной; закреплять умение прыгать через шнур		
	4-я	«Мой дом. Мебель»	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, продолжать учить перебрасывать мяч двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2.5 м); упражнять в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; закреплять умение прыгать через шнур	Р,С,Х,П	№ 12
	5-я	«Бытовые электроприб оры	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур	П,Р,Х,С	№ 11- 12
Декабрь	1-я	«Посуда»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии при ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики, в ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч;	Р,С,Х,П	№ 13
	2-я	Зима. Явление живой и не живой природы	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в прыжках, в бросание мяча о стену и ловли его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях; в лазании: перелезание через верх стремянки	Р,П,С,Х	№ 14
	3-я	Новогодние праздники.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать		№ 15

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

		Рождество	устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость		
	4-я	Зимние забавы	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие; развивать ловкость при влезании по наклонной и вертикальной дотельности; развивать глазомер в упражнение «Забей шайбу в ворота»	Р,С,Х,П	№ 16
Январь	1-я	Зимующие птицы	Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие	Р,П,С,Х	№ 17-18
	2-я	Человек. Части тела	Упражнять в пролезании в обруч, в прыжках в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 90см), учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали	П,Р,С,Х	№ 19
	3-я	Продукты питания	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии при ходьбе по гим. скамейке, руки за головой, в перебрасывания мяча через сетку с расстояния 3-4 м; закрепить умение лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали	Р,С,Х,П	№ 20
Февр	1-я	Транспорт	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением	П,Х,Р,С	№ 21

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

			вперёд		
	2-я	Правила дорожного движения	Закрепить умение метать мешочки в горизонтальную цель; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд, в ходьбе на носках между кеглями, поставленными в один ряд.	Р,С,Х,П	№ 22
	3-я	Наша армия. День Защитника отечества.	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость;	Р,С,Х,П	№23
	4-я	Спорт. Виды спорта.	Закреплять умение лазать по веревочной лестнице; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер	П,Р,С,Х	№24
	5-я	8 марта	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.	Х,П,Р,С	№23-24
март	1-я	Животные Севера и жарких стран	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель.	П,Р,С,Х	№25
	2-я	Животный	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в	П,Р,С,Х	№26

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

Апрель		мир рек, морей и океанов	пары и обратно, в равновесии при ходьбе по гим. скамейке боком приставным шагом на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой; закреплять умение перекатывать набивной мяч в парах.		
	3-я	Весна. Явление живой и неживой природы	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии при ходьбе по канату боком с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбег (высота 40см); развивать ловкость.	П,Р,С,Х	№27
	4-я	Наша родина - Россия	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в подлезании под дугу (высота дуги 40см); развивать ловкость и глазомер при выполнении упражнения «Прокати и сбей» (сбивание мячом кеглей), прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4м)	Р,С,Х,П	№28
	1-я	Мой город	Упражнять в ходьбе и беге; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой, при влезании на наклонную лесенку и спуске по вертикальной лесенке	П,Х,Р,С	№29
	2-я	Космос	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках из обруча в обруч и отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6м; закреплять умение сохранять устойчивое	Р,П,С,Х	№30

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

			равновесие.		
	3-я	Профессия	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием, в перепрыгивании через шнур; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице.	Р,П,С,Х	№31
	4-я	Инструменты и материалы	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием, в бросании мяча через сетку разными способами, в ползании по скамейке на животe; закрепить умение лазать по металлической поверхности;	Р,С,Х,П	№32
Май	1-я	День победы	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; закрепить умение ходить по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя.	П,Р,С,Х	№33
	2-я	Насекомые. Цветы	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в перебрасывании мяча через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу; закрепить умение забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3м.	Р,П,С,Х	№34
	3-я	Семья	Учит бегать на скорость, прыгать через скакалку; упражнять в подлезание под 3-4 дуги, ходьбе по бревну.	Р,С,Х,П	№35
	4-я	Труд людей весной	Учит бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч.	П,Р,С,Х	№36

Образовательная область «Физическое развитие»
(Физическая культура)
Подготовительная к школе группа

месяц	№ недел и	тема	Цели деятельности педагог	Интеграция образователь ных областей	НОД
Сентябрь	1-я	Готовимся к школе. Что умеют будущие первоклассники.	Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений; развивать координацию движений, ловкость.	Р,С,Х,П	№ 1
	2-я	Кладовая природы.	Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с	С,Х,П,Р	№ 2

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

		Труд людей осенью.	остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в метании: броски мяса вверх, вниз и ловля его двумя руками. Одной рукой, упражнение «Школа мяча» в лазании: пролезание в катящийся обруч без помощи рук; закреплять основные виды движений;		
	3-я	Семья и семейные традиции.	Упражнять в разных видах ходьбы, бега, закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укреплять мелкие мышцы рук	Р,С,Х,П	№ 3
	4-я	Мой город	Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укреплять мелкие мышцы рук	Х,П,С,Р	№ 4

Октябрь	1-я	Родная страна.	Упражнять в равновесии; закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё, основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений.	Р,С,Х,П	№ 5
	2-я	Неделя безопасности	Упражнять в равновесии; её, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного	П,Р,С,Х	№ 6

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

			выполнения всех видов движений; развивать координацию движений.		
	3-я	Уголок природы в детском саду.	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук.	Р,С,Х,П	№ 7
	4-я	Труд взрослых.	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; закрепить умение ведение мяча и забрасывание его в кольцо; забрасывание мяча двумя руками из-за головы в кольцо в прыжке вверх с места; ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами.	Р,С,Х,П	№ 8
	1-я	Поздняя осень	Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп	Р,П,Х,С,	№ 9
Ноябрь	2-я	Наши добрые дела.	Упражнять в равновесии, в метании: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями, в прыжках с ноги на ногу; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту	П,Р,С,Х	№ 10

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

			реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп		
	3-я	Декоративно-прикладное искусство	Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи.	П,Р,С,Х	№ 11
	4-я	Друзья спорта	Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, игровые упражнения с набивным мячом.	Р,С,Х,П	№ 12
Декабрь	1-я	Зимушка - зима	Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии	Р,С,Х,П	№ 13
	2-я	Мир предметов, техники, механизмов, изобретений.	Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии, в бросание мяча снизу из-за головы, от груди в парах; передаче мяча ногой в парах; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди.	Р,П,С,Х	№ 14
	3-я	Народная культура и традиции	Развивать глазомер, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды		№ 15

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

			движений в быстром темпе		
	4-я	Готовимся к новогоднему празднику. Зимние чудеса	Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе	Р,С,Х,П	№ 16
Январь	1-я	Неделя игры	Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей	Р,П,С,Х	№ 17- 18
	2-я	Неделя творчества	Познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции	П,Р,С,Х	№ 19
	3-я	Неделя познания, или Чудеса в решете	Закрепить умение в упражнении «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции	Р,С,Х,П	№ 20
Февраль	1-я	Искусство и культура	Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку	П,Х,Р,С	№ 21

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

			в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук		
	2-я	Путешествие по странам и континентам	Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, вести мяч одной рукой с продвижением между предметами, развивать зрительное восприятие, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук	Р,С,Х,П	№ 22
	3-я	Защитники Отечества	Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; закрепить умение прыгать через длинную скакалку; упражнять в броске мяча через волейбольную сетку; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать её в соревнованиях	Р,С,Х,П	№23
	4-я	Путешествие в прошлое и будущее	Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать её в соревнованиях	П,Р,С,Х	№24
Март	1-я	Международный женский день	Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, в лазании; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу	П,Р,С,Х	№25

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

	2-я	Мальчики и девочки	Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу	П,Р,С,Х	№26
	3-я	Весна пришла!	Упражнять в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость	П,Р,С,Х	№27
	4-я	Неделя книги	Упражнять в передачи мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении; отбивать мяч одной рукой о пол на месте, в движении, с поворотом, в движении между предметами; соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость	Р,С,Х,П	№28
Апрель	1-я	Неделя здоровья	Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах.	П,Х,Р,С	№29
	2-я	Космические просторы	Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в перебрасывании мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (расстояние между детьми 3-4м)	Р,П,С,Х	№30
	3-я	22 – апреля Международный день Земли	Закреплять умения прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании	Р,П,С,Х	№31

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

	4-я	Единство и дружба народов планеты Земля	Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании	Р,С,Х,П	№32
Май	1-я	День Великой Победы	Упражнять в равновесии, в лазании по верёвочной лестнице; учить прыгать с разбега	П,Р,С,Х	№33
	2-я	Опыты и эксперименты	Упражнять в равновесии, в лазании по верёвочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль	Р,П,С,Х	№34
	3-я	Права ребенка	Закрепить умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, лазании по канату; развивать координацию, ловкость	Р,С,Х,П	№35
	4-я	Скоро в школу	Закрепить умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, вести мяч, технику бросков; развивать координацию, ловкость	П,Р,С,Х	№36

2.2. Взаимодействие с педагогами и с семьями воспитанников

Процесс становления полноценной личности ребенка происходит под влиянием различных факторов, первым и важнейшим из которых является семья. Именно родители, семья в целом, вырабатывают у детей комплекс базовых

социальных ценностей, ориентаций, потребностей, интересов и привычек.

Взаимодействие педагогов МБДОУ с родителями (законными представителями) направлено на повышение педагогической культуры родителей. Укрепление и развитие взаимодействия и семьи обеспечивают благоприятные условия жизни и развитие ребенка, формирование основ полноценной, гармоничной личности.

Главной ценностью педагогической культуры является ребенок — его развитие, образование, воспитание, социальная защита и поддержка его достоинства и прав человека.

Основной целью работы с родителями (законными представителями) является обеспечение взаимодействия с семьей, вовлечение родителей в образовательный процесс для формирования у них компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребенку.

Реализация цели обеспечивает решение следующих задач:

- выработка у педагогов уважительного отношения к традициям семейного воспитания детей и признания приоритетности родительского права в вопросах воспитания ребенка;
- вовлечение родителей в образовательный процесс;
- внедрение эффективных технологий сотрудничества с родителями, активизация их участия в жизни ДОО.
- создание активной информационно-развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе;
- повышение родительской компетентности в вопросах воспитания и обучения детей;
- активизировать роль родителей в развитии ребенка, выработать единое и адекватное понимание проблем ребенка.

Работа, обеспечивающая взаимодействие семьи и дошкольной организации, включает следующие направления:

- аналитическое - изучение семьи, выяснение образовательных потребностей ребёнка и предпочтений родителей для согласования воспитательных воздействий на ребенка;
- коммуникативно-деятельностное - направлено на повышение педагогической культуры родителей; вовлечение родителей в образовательный процесс; создание активной развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе;
- информационное - пропаганда и популяризация опыта деятельности ДОО; создание открытого

информационного пространства (сайт ДОО, форум, группы в социальных сетях и др.).

Основные формы взаимодействия с семьей:

- знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей;
- информирование родителей о ходе образовательного процесса: индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания;
- оформление информационных стендов, создание памяток, буклетов, листовок;
- онлайн-консультирование;
- организация выставок детского творчества, участие родителей в детских праздниках, конкурсах, экскурсиях;
- образование родителей: лекции, семинары-практикумы, проведение мастер-классов, тренингов, круглых столов;
- участие в совместной исследовательской и проектной деятельности.

Планируемый результат работы с родителями включает:

- организацию преемственности в работе ДООУ и семьи по вопросам оздоровления, досуга и развития ребенка;
- повышение уровня родительской компетентности;
- гармонизацию семейных детско-родительских отношений и др.

Особенности взаимодействия с педагогами ДООУ в процессе организации работы с детьми:

- проведение образовательной деятельности (совместно с другими специалистами) с воспитанниками с учетом их психофизических возможностей и индивидуальных особенностей;
- планирование совместной деятельности воспитанников групп;
- подготовку и проведение совместных спортивных мероприятий, праздников, развлечений, досугов;
- оказание консультативной поддержки педагогам по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления ребенка в группе;
- регулирование (совместно с медицинскими работниками ДООУ) физической нагрузки на воспитанников;
- ведение необходимой документации.

Деятельность инструктора по физической культуре направлена на сохранение и укрепление здоровья детей и их физическое развитие, пропаганду здорового образа жизни.

Инструктор по физической культуре тесно взаимодействует с воспитателями групп и специалистами ДООУ.

Работа с педагогами, родителями осуществляется согласно перспективного плана работы инструктора по физической культуре во взаимосвязи с воспитателями, родителями и специалистами.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ
инструктора по физической культуре во взаимосвязи с воспитателями, родителями и специалистами

Физкультурные праздники

Наименование мероприятий	Сроки выполнения	Ответственные
«День здоровья семьи»	сентябрь	инструктор по физической культуре музыкальный руководитель
Туристический поход «По тропинкам осени» «День здоровья, в гостях у Витаминки»	октябрь	инструктор по физической культуре музыкальный руководитель
«Зимние игры и забавы»	декабрь	инструктор по физической культуре музыкальный руководитель
Проведение недели зимних- игр и забав «Веселые каникулы»: понедельник – туристический поход «у леса на опушки» Вторник – спортивный праздник «Малые олимпийские игры» на свежем воздухе	январь	инструктор по физической культуре
«День защитников отечества» «Ух, ты Масленица!»	февраль	инструктор по физической культуре музыкальный руководитель
«Весна красна»	апрель	инструктор по физической культуре музыкальный руководитель
«День защиты детей»	июнь	инструктор по физической культуре

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

«День здоровья»	июль	инструктор по физической культуре

Перспективный план работы с родителями

Мероприятие	Срок
1. Родительское собрание - доклад на общем собрании - доклад на групповых собраниях	октябрь, май в течении года
2. Анкетирование - анализ удовлетворенности родителей физкультурно-оздоровительной работой ДОУ	ноябрь
3. Оформление информационных стендов	в течение года
4. Консультации - по плану физкультурно-оздоровительной работы - по индивидуальным запросам родителей - по дополнительным образовательным услугам	в течение года
5. Совместная деятельность - досуг, посвященный 23 февраля - досуг, посвященный 9 мая - привлечение родителей к оснащению развивающей познавательной- пространственной среды в группах и	февраль май в течении года

спортивном зале (изготовление пособий, игр и т.п. своими руками)	
--	--

Работа с педагогическим коллективом

1.	Решение педагогических задач.	В течении года
2.	Индивидуальное консультирование	В течении года
3.	Отчет о работе по физическому воспитанию за год	Конец года
4.	Консультация на педагогическом совете «Роль воспитателя на физкультурном занятии»	май

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

В целях развития физических качеств дошкольников, снижения заболеваемости, формирования ценностей здорового образа жизни в дошкольном учреждении реализуется парциальная Программа физического воспитания детей 3-7 лет «Играйте на здоровье!» Л.Н. Волошиной и др.

Программа направлена на полноценное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом интересов и потребностей детей и родителей. Она отражает специфику национальных и социокультурных условий Белгородчины.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье. С учетом природно-климатических условий нашего Региона, разработана система обучения элементам спортивных игр, в основу которой заложено использование занимательных игровых упражнений, игр-эстафет. Наряду с перечнем двигательных действий, определен объем информации для детей о спортивных играх и упражнениях.

Одним из условий успешной реализации программы, выработки у детей эффективной системы мотивов и стимулов является разнообразие методов и приемов работы, направленных на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, использование физкультурных пособий, инвентаря, индивидуальных и групповых карточек-заданий, совместные игры детей и взрослых, поощрение творческой инициативы, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности. Реализуется программа воспитателями на прогулках.

III. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы.

Оснащение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Предметно-пространственная развивающая среда спортивного зала пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка, а также для самостоятельной деятельности детей, оснащена современным спортивным уголком с учетом антропометрических данных детей. Пространство спортивного зала выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое в виде разграниченных зон, оснащенное физкультурным оборудованием (гимнастические лестницы, скамейки, мячи разных диаметров, скакалки и др.), физкультурно-развивающим пособием (кубики, флажки, платочки и т. д.), техническим средством (музыкальный центр).

Требования к предметно-пространственной развивающей среде спортивного зала:

- ✓ содержательно-насыщенной, развивающей;
- ✓ трансформируемой;
- ✓ полифункциональной;
- ✓ вариативной;
- ✓ доступной;
- ✓ безопасной;
- ✓ здоровьесберегающей;

✓ эстетически-привлекательной.

Паспорт спортивного зала

№	наименование	количество
1	конусы	4
2	цилиндры	8
3	кегли	20
4	султаны	40
5	Ракетки для настольного тенниса	12
6	Шарики для настольного тенниса	20
7	Кольцо Ø 55см (желтые)	4
8	Кольцо Ø 45см (синие)	4
9	Кольцо Ø 35см (зеленое)	4
10	Кольцо Ø 30см (красное)	4
11	Булавы	4
12	Обручи	48

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

13	Мячи резиновые	22
14	Мячи футбольные	6
15	Мячи волейбольные	7
16	Мячи баскетбольные	7
17	Мячи резиновые (в ткани)	20
18	Корзины с крышкой	2
19	Кочки	6
20	Следочки резиновые (ноги)	12
21	Следочки резиновые (руки)	12
22	Дорожка массажная	1
23	Скакалки	20
24	Дуги высота 60см	2
25	Дуги высота 50см	1
26	Дуги высота 45см	2
27	Стойки для обручей (деревянные)	3
28	Стойки универсальные (пластик)	4

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

29	Палки гимнастические короткие	16
30	Палки гимнастические длинные	8
31	Мячи массажные (малые)	17
32	Ракетки для бадминтона	10
33	Воланы	4
34	Клюшки	30
35	Шайба	1
36	Мячи футбольные	4
37	Сетка для бадминтона	1
38	Сетка для волнйбола	1
39	Палки для кольцеброса	3
40	Кольца для кольцеброса	24
41	Скамейка гимнастическая 20 см	1
42	Скамейка гимнастическая 30 см	1
43	Доска наклонная	2
44	Доска гимнастическая	1

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

45	Доска ребристая	2
46	Мат	2
47	Мяч резиновый 280 гр	4
48	Мяч большой (паралоновый)	4
49	Мяч малый (паралоновый)	4
50	Шнур длинна 2 м (толстые)	4
51	Шнур длина 1.4м (тонкие)	8
52	Держатели универсальные желтые	7
53	Держатели универсальные красные	7
54	Держатели универсальные синие	7
55	Присоски для стоек	16
56	Кольца баскетбольные	2
57	Сетка для баскетбольных колец	2
58	Швецкая стенка (спорт. зал№ 1)	2
59	Швецкая стенка (спортив. зал№ 2)	3
60	Мини стадион Спортив. зал№ 1)	1

61	Городки	1 набор
62	Гольф	1 набор
63	Велосипед	1
64	Мячи средние резиновые (новые)	20

Методическое обеспечение

Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. формирования правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников В.: Учитель, 2009. – 146с.

Бабаева Т.И. Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство». -СПб. ООО «Издательство «Детство - Пресс»», 2014г.

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 80 с.

Грядкина Т.С., Образовательная область «Физическая культура» Учебно-методическое пособие. – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012

Давыдова М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4 – 7 лет. М.: Вако 2007. – 304 с.

Картушина М.Ю. Сценарий оздоровительных досугов для детей 3 – 4 лет. – М.: - ТЦ Сфера 2004, - 96 с

Картушина М.Ю. Сценарий оздоровительных досугов для детей 4 – 5 лет. – М.: - ТЦ Сфера 2004, - 96 с

Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: книга для воспитателей-М.: Просвещение, 1987

Подольская Е.И. спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет. В.: Учитель, 2013. – 183 с.

Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2 – 7 лет. В.: Учитель, 2013. – 229 с

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе - М. Мозаика-

Синтез, 2012 год.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М. Мозаика-Синтез 2012 год.

Соколова Л. А. Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2 – 7 лет. В.: Учитель, 2014. – 78 с.

Утробина К.К. занимательная физкультура в детском саду для детей 5 – 7 лет. – М.: издательство ГНОМ и Д, 2003, - 128 с.

Филиппова С.О. спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. - СПб.

«Издательство «Детство - Пресс»», 2007, – 416 с.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная образовательная среда обеспечивает возможность педагогам эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка учитывая его склонности, интересы, уровень активности и выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную функции. Развивающая предметно-пространственная образовательная среда имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию. При любых возникших обстоятельствах предметный мир, окружающий ребенка, пополняется и обновляется, приспособляется к новообразованиям определенного возраста и отвечает принципу целостности образовательного процесса.

В соответствии с ФГОС ДО развивающая предметно-пространственная образовательная среда обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства учреждения (возрастной группы, участка, спортивного и музыкального залов);
- наличие материалов, оборудования и инвентаря для развития детских видов деятельности;

- охрану и укрепление здоровья детей, необходимую коррекцию особенностей их развития;
- возможность общения и совместную деятельность детей и взрослых (в том числе детей разного возраста)
- двигательную активность детей, а также возможность для уединения.

Развивающая предметно-пространственная образовательная среда в учреждении организована с учётом закономерностей психического развития дошкольников, психофизических и коммуникативных особенностей, эмоциональной сферы. Это позволяет каждому ребенку найти занятие по душе, поверить в свои силы и способности, научиться взаимодействовать с педагогами и сверстниками, понимать и оценивать их чувства и поступки, что и является основой развивающего обучения. При создании развивающей предметно-пространственной образовательной среды педагоги учли ведущую роль игровой деятельности в развитии дошкольников, необходимость потребности ребёнка, как в индивидуальной, так и в совместной деятельности.

Развивающая предметно-пространственная образовательная среда в учреждении организована с учётом следующих требований:

- требований СанПиН, всех направлений развития ребенка;
- разумного расположения центров, их значимости для развития ребенка;
- рационального использования пространства и подбора оборудования.

Всё это обеспечивает эмоциональное благополучие каждого ребёнка, развитие его положительного самоощущения, компетентности в сфере отношений к миру, к людям, к себе, что является основными целями дошкольного обучения и воспитания.

Современное понимание развивающей предметно-пространственной образовательной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

3.3. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

Вид двигательной активности	1-ая младшая гр. мин. (день/нед.)	2-ая младшая группа мин. (день/нед.)	группа старшего возраста мин. (день/нед.)	подгот. к школе группа мин. (день/нед.)
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин (25 мин)	Ежедневно 5-7 мин (35 мин)	Ежедневно 10 мин (50 мин)	Ежедневно 10 мин (50 мин)
Физкультминутки	Ежедневно 2 мин (10 мин)	Ежедневно 5 мин (25 мин)	Ежедневно 5 мин (25 мин)	Ежедневно 5 мин (25 мин)
Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 6—8 мин	2 раза в неделю по 6—8 мин	2 раза в неделю по 10—12 мин	2 раза в неделю по 12-15 мин
Физкультурные занятия	2 раза в неделю по 10 мин (20 мин)	2 раза в неделю по 15 мин (30 мин)	3 раза в неделю по 25 мин (1 ч 15 мин)	3 раза в неделю по 30 мин (1 ч 30 мин)
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	-	Ежедневно 5 мин (25 мин)	Ежедневно 5 мин (25 мин)	Ежедневно 5 мин (25 мин)
Подвижные игры: — сюжетные; — бессюжетные; — игры-забавы; — соревнования; — эстафеты;	Ежедневно не менее двух игр по 5+5 мин (50 мин)	Ежедневно не менее двух игр по 8+8 мин (1 ч 20 мин)	Ежедневно не менее двух игр по 15+15мин (2 ч 30 мин)	Ежедневно не менее двух игр по 15+15мин (2 ч 30 мин)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

Физические упражнения и игровые задания: — артикуляционная гимнастика; — пальчиковая гимнастика; — зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3—4 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3—5 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8—10 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10—15 мин
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно по 5 мин (25 мин)	Ежедневно по 8 мин (40 мин)	Ежедневно по 15 мин (1 ч 15 мин)	Ежедневно по 15 мин (1 ч 15 мин)
Спортивные игры	-	2 раза в неделю по 10 мин (20 мин)	2 раза в неделю по 15 мин (30 мин)	2 раза в неделю по 15 мин (30 мин)
Оздоровительные мероприятия: — гимнастика пробуждения — дыхательная гимнастика	Ежедневно по 3-4 мин (20 мин)	Ежедневно по 6 мин (30 мин)	Ежедневно по 10 мин (50 мин)	Ежедневно по 10 мин (50 мин)
Игры-хороводы, игровые упражнения	2-3 раза в неделю по 5 мин (15 мин)	2-3 раза в неделю по 7 мин (20 мин)	2-3 раза в неделю по 10 мин (30 мин)	2-3 раза в неделю по 10 мин (30 мин)
Физкультурные досуги	1 раз в месяц 10 мин	1 раз в месяц по 10—15 мин	1 раз в месяц по 25—30 мин	1 раз в месяц 30—35 мин
Спортивные упражнения	-	2 раза в неделю по 15 мин (30 мин)	2 раза в неделю по 25 мин (50 мин)	2 раза в неделю по 30 мин (60 мин)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

Спортивные праздники	2 раза в год по 10—15 мин	2 раза в год по 10—15 мин	2 раза в год по 25—30 мин	2 раза в год по 30-35
Самостоятельная деятельность	Ежедневно 35 мин	Ежедневно 1 ч 20 мин	Ежедневно 2 ч. 23 мин	Ежедневно 2 ч 43 мин
Итого в неделю	3 ч 15 мин	6 ч 35 мин	9 ч. 50 мин	11 ч 15 мин

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Методическое обеспечение парциальных программ

- «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие / Л.Н. Волошина и др.-Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. -52с.
- Планирование образовательной деятельности по парциальной программе физического развития «Выходи играть во двор»: методическое пособие/Л.Н.Волошина и др. – Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. -367с.
- Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта в системе физического воспитания дошкольников: моногр. [Текст] / Л.Н. Волошина. – Екатеринбург, 2004. – 160с.
- Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет: программа «Играйте на здоровье» и ее технология применения в ДОУ: учеб. -метод. пособие [Текст] / Л.Н. Волошина, Т.Н. Курилова. – М.: ГНОМ и Д. – 2004. – 112с.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»