

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №178»
Протокол № 2
от «29» 08 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №178»
Воронцова А. А.
Приказ № 312
от «29» 08 20 22 г.

**Рабочая программа инструктора по ФИЗО
МБДОУ «Детский сад №178»
на 2022 – 2023 учебный год**

Казань 2022

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Приказом №1155 от 17 октября 2013года был утвержден федеральный государственный образовательный стандарт к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. В ООП выделенаобразовательная область «**Физическое развитие**», которое включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких 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 выполнением основных видов движений, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижных игр с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

1.1.1 Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о ЗОЖ

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
5. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

Работа по физическому воспитанию в ДОУ ведётся по примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А..с использованием оздоровительных технологий:

* Сюжетно-ролевых музыкально-ритмических занятий с дошкольниками «В музыкальном ритме сказок» Н.А. Фоминой;

* «Лечебно-профилактический танец Фитнес-Данс» Ж.Е.Фирилёвой, Е.Г.Сайкиной;

* «Занятия на тренажерах в детском саду» Н.Ч. Железняк;

* «Художественная гимнастика для детей 5-7 лет» Л.Г. Верхозина, Л.А. Заикина.

1.1.2 Формы образовательной деятельности.

- 1.организованные;
- 2.полуорганизованные, связанные с проведением режимных моментов;
- 3.самостоятельная деятельность детей и др.

В соответствии с программой нового поколения «От рождения до школы» к формам организованной образовательной деятельности, связанной с реализацией области «Физическое развитие», относятся:

- игровые беседы с элементами движений;
- подвижные игры и упражнения ;
- физкультурные занятия (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тематические);

- ритмическая гимнастика;
- игры и упражнения под музыку;
- туристические прогулки;
- физкультурные досуги (1-2 раза в месяц);
- спортивные праздники (2-3 раза в год);
- Дни здоровья и т.д.

Кроме того, образовательная деятельность осуществляется при проведении режимных моментов: утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, упражнения и игры во второй половине дня. Самостоятельная деятельность детей проходит в форме самостоятельных подвижных игр, игр на свежем воздухе, спортивных игр и занятий (катание на санках, лыжах, велосипеде и др.).

1.1.3. Методические требования к организованной образовательной деятельности в форме физкультурных занятий.

Физкультурное занятие – основная форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Основными **целями и задачами** занятия являются:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств и оптимальной двигательной активности;
- удовлетворение естественной биологической потребности в движении и тренировке организма с помощью физических упражнений;
- воспитание привычки и потребности систематически заниматься физическими упражнениями и разностороннее развитие дошкольников.

На физкультурных занятиях комплексно реализуются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания.

Принципы планирования физкультурных занятий:

- разработан комплексно-тематический план на учебный год по всем возрастным группам;
- продумано расписание основных видов движений на каждый месяц в соответствии с программой каждой возрастной группы;
- в календарных планах проведения физкультурных занятий соблюдается взаимосвязь всех форм организации и видов двигательной деятельности детей.

Программа составлена по возрастным группам и охватывает: вторую группу раннего возраста (от 2-х до 3-х лет); дошкольный возраст (от 3 лет до школы): младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группы.

Для каждой возрастной группы чётко обозначены задачи физического воспитания, где большое внимание уделяется проведению утренней зарядки, закаливающим мероприятиям, формированию правильной осанки.

Сложность программного материала постепенно нарастает от одной возрастной группы к другой. В программу старшей и подготовительной к школе групп включено обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, кегли, городки и др.).

Для этих групп также предусмотрено проведение дополнительных занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности детей (спортивно-оздоровительный кружок).

Занятия по физическому воспитанию в ДОО проводятся 2 раза в неделю в помещении и 1 раз на прогулке в каждой возрастной группе:

- во второй группе раннего возраста – 15 минут;
- в младшей группе – 15 минут;
- в средней группе – 20 минут;
- в старшей группе – 25 минут;

в подготовительной к школе группе – 30 минут.

Физкультурное занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

В каждой возрастной группе ежедневно проводится утренняя гимнастика (2 раза в неделю в спортивном зале). Утренняя гимнастика включает в себя упражнения уже разученные на физкультурных занятиях и также состоит из трёх частей.

Данная структура занятий является традиционной и относится к смешанному типу занятий. Кроме традиционного типа занятий в программе используются и другие типы занятий:

*игровое (занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов);

*сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика;

*тренировочное (с использованием тренажёров);

*комплексное (опирается на синтез различных видов деятельности, решает задачи физического и психического, социально-нравственного и умственного развития);

*контрольно-проверочное (проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей и основных движений и физических качеств);

*занятие-поход и др.

С младшей группы один раз в месяц организуются физкультурные досуги. В средних и старших группах два раза в год проводятся физкультурные праздники, в процессе которых дети выполняют ОРУ с предметами, танцевальные движения, играют в игры с элементами соревнований.

1.2. Целевые ориентиры

1.2.1 Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдения за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Мониторинг физкультурных компетенций дошкольников 3-5 лет

Задача	Методика диагностики	Компетенции	Обозначение уровней
1. Развитие физических качеств	Тесты на оценку двигательных качеств	Ребенок выполняет физические упражнения, позволяющие продемонстрировать качество в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, выразительность исполнения). Движения выполняет легко и свободно. Имеет высокие показатели тестирования.	1
		Техника выполнения физических упражнений приближена к норме. Имеет средние показатели тестирования. Развитие физических качеств на разном уровне	1
		Техника выполнения физических	1 Н

		упражнений на низком уровне. Имеет низкие показатели тестирования. Сформированность физических качеств в основном на низком уровне.	
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)	Наблюдения за детьми в процессе выполнения основных движений на занятиях по физической культуре и во время прогулки	Ребенок владеет техникой всех основных движений в соответствии с возрастными нормами. Умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности, переносит в игру. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности.	2
		Выполняет не все основные движения в соответствии с возрастными нормами. Не обращает внимание на соблюдение техники основных движений. Редко переносит двигательный опыт в другие виды детской деятельности.	2
		Уровень выполнения двигательных действий ниже возрастных норм. Малоактивно использует основные движения в самостоятельной деятельности, испытывает при этом дискомфорт.	2
3. Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Беседы с детьми, наблюдения за детьми в процессе организации подвижных игр, физкультурных занятий и досугов	У ребенка есть потребность в двигательной активности и совершенствовании. Он проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества по образцу взрослого. Переживает состояние эмоционального комфорта от участия в подвижных играх и досугах. Может организовать совместные подвижные игры в группе и на улице.	3
		Есть потребность в двигательной активности, но ребенок не мотивирован на совершенствование двигательного опыта. Достаточно самостоятелен в организации собственной двигательной активности. Но без участия сверстников. Принимает участие в совместных подвижных играх. Элементы творчества	3

		проявляет по образцу взрослого или других детей, заражаясь эмоциями от сверстников.	
		Слабо выражена потребность в двигательной активности. Стараются избегать участия в подвижных играх, если игра проводится не со всем составом группы. Творчества не проявляет	3

Мониторинг физкультурных компетенций дошкольников 5-7 лет

Задача	Методика диагностики	Компетенции	Обозначение уровней
1. Развитие физических качеств	Диагностика физических качеств, тесты на оценку двигательных качеств, наблюдение за поведением детей в различных видах деятельности	Ребенок активен в освоении сложных упражнений, вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с различными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях со сверстниками, проявляет выносливость в выполнении сложных физических упражнений. Хорошо ориентируется в пространстве. Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать качества в соответствии с полом.	1
		Демонстрирует движения не полностью координированные, техника выполнения приближена к норме. Имеет средние показатели тестирования. Проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Может сочетать основные движения, однако затрудняется в их комплексном переносе в другие виды детской деятельности. Проявляет	1

		<p>творчество только в виде отдельных элементов двигательной активности, на уровне отдельных движений. Соотносит некоторые физические упражнения с полоролевым поведением</p>	
		<p>Проявляет активность только при выполнении простых упражнений. Не все простые движения выполняет качественно, многие сложные движения не освоены, не стремится научиться выполнять движения лучше. Техника выполнения движений на низком уровне. Имеет низкие показатели тестирования. Плохо ориентируется в пространстве. Двигательные и физические качества не сформированы. Не соотносит физические упражнения с полоролевым поведением.</p>	1
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)	Наблюдения за детьми в процессе выполнения основных движений на занятиях по физической культуре и во время прогулки, беседа и игровые задания на двигательную импровизацию	<p>Ребенок владеет техникой всех основных движений в соответствии с возрастными нормами. Умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности, переносит в игру. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности.</p>	2
		<p>Выполняет не все основные движения в соответствии с возрастными нормами. Накопление двигательного опыта происходит недостаточно быстро, требует закрепления, но затем обогащается ребенком самостоятельно. Использует основные движения в самостоятельной деятельности, однако только те, которые удаются ему лучше. Может</p>	2

		интегрировать их с разными видами и формами детской деятельности.	
		Уровень выполнения двигательных действий ниже возрастных норм. Малоактивно использует основные движения в самостоятельной деятельности, испытывает при этом дискомфорт. Накопление двигательного опыта происходит медленно, обогащается с трудом, предпочитает действовать стереотипно.	2
3. Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Пролонгированное наблюдение двигательной активности, оценка желаний участвовать и соблюдать правила в подвижных играх, спортивных соревнованиях	Ребенок предпочитает двигательную активность неподвижности, Воспринимает движение как радость, не жалуется на мышечную нагрузку. Переживает состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых. Ее успешных результатов, стремиться быть лучше. Может анализировать выполнение двигательных правил и изменять их в сторону совершенствования; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам.	3
		В основном предпочитает двигательную активность неподвижности, но меняет приоритеты в случаи недомогания или неуспеха. Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты, но не стремится что либо менять к лучшему. Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности, активности сверстников и взрослых, ее результатов. Успешных и	3

		самостоятельных побед. В этом случае стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение вместе со взрослыми и сверстниками	
		Избегает участия в двигательной деятельности, сам ее не инициирует. Потребность в двигательной активности ярко не проявляется, однако участвует в двигательной деятельности по предложению взрослого. Участвует в играх и соревнованиях, организуемых воспитателем или другими детьми. Не стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, редко интересуется общими результатами либо проявляет негативизм при неосознанном сравнении себя с другими	3

1.2.2 Планируемые результаты освоения программы

Младший возраст.

- *Ходить прямо не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- *Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- *Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы.
- *Ползать на четвереньках, лазить по гимнастической стенке произвольным способом.
- *Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40 см.
- *Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м.
- *Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средний возраст.

- *Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- *Лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног; на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- *Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см.
- *Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд.
- *Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- *Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- *Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м).
- *Кататься на двухколёсном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- * Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- *Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- *Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старший возраст.

- *Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- *Лазить по гимнастической стенке (высота 2.5 м) с изменением темпа.
- *Прыгать на мягкое покрытие (с высоты 20-40см), прыгать в длину с места (не менее 80-100см), в высоту с разбега (не менее 40-50см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- *Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м (5-12м), в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6-8 м), владеть школой мяча.
- *Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- *Перестраиваться в 3-4 колонны; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом, рассчитывать на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- *Знать исходные положения, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение.
- *Сохранять правильную осанку.
- *Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- *Активно участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- *Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- *Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Содержательный раздел

2.1 Распределение основных видов движений во 2-й группе раннего возраста

Месяц	Ходьба	Бег	Метание	Лазание	Прыжки	Упражнения в равновесии
Сентябрь	Свободная ходьба за воспитателем по подгруппам	Бег по подгруппам в одном направлении	Бросок мяча вверх, поймать, об пол, катание мяча по залу двумя руками	Ползание на четвереньках по прямой, лазание по гимнастической стенке	Прыжки на двух ногах на месте, через линию	Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, д-2-3м)
Октябрь	Ходьба за воспитателем с переходом на бег	Бег в одном направлении и всей группой	Катание мяча друг другу (50-100см), бросание на дальность двумя руками, метание мешочков в горизонтальную цель (80 см)	Лазание по гимнастической стенке, ползание на четвереньках по ограниченной поверхности	Прыжки через 2 линии (10 см), на двух ногах с небольшим поворотом	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через метболы, ходьба по верёвке
Ноябрь	Ходьба друг за другом с переходом на бег и остановкой по сигналу, по кругу, взявшись за руки	Бег с выполнением задания, «змейкой», в рассыпную	Прокатывание мячей друг другу (1-1,5м), броски на дальность одной рукой, прокатывание в воротца (50-100см)	Лазание по гимнастической стенке, ползание на четвереньках по «дорожке», по скамейке	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд, в высоту до предмета, в длину с места через 2 линии (15-20см)	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, по ребристой доске, перешагивание через кубики
Декабрь	Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу, между обручами	Бег друг за другом (20-30с), со сменой направления, в рассыпную	Бросание на дальность двумя руками, метание на дальность правой и левой рукой, метание в горизонтальную цель одной рукой	Ползание под дугами (50 см), лазание по гимнастической стенке	Прыжки в длину с места через веревочку (20 см), из обруча в обруч	Ходьба по наклонной доске, ходьба и ползание по гимнастической скамейке на четвереньках
Январь	Ходьба в колонне с различными предметами, остановкой по сигналу	Бег с остановкой по сигналу, с изменением направления	Метание в горизонтальную цель, на дальность правой и левой рукой, катание мяча в воротики (80-100см), друг другу (1-1.5м)	Лазание по гимнастической стенке, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Прыжки через метболы (5 см), в высоту до предмета, через «ручеек»	Ходьба по наклонной доске, по скамейке в конце спрыгнуть

Февраль	Ходьба парами, в колонне по одному с различными предметами, между кубиков	Бег обычный, с изменением направления с остановкой на сигнал	Бросание на дальность двумя руками, метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (р 1-1.5 м), катание мяча в воротики, бросание и ловля мяча от воспитателя	Ползание под дугами (50 см), перелезание через бревно, ползание по гимнастической скамейке	Прыжки в высоту до предмета, в длину с места, с высоты (15-20 см)	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, ходьба и ползание по гимнастической скамейке
Март	Ходьба в колонне с различными предметами, остановкой по сигналу, между предметами на полу	Бег с изменением направления, в колонне, враспыну	Бросание двумя руками через верёвку, прокатывание мячей друг другу и в воротики, броски и ловля мяча (2-3 раза)	Пролезание в обруч, ползание под рейкой, лазание по гимнастической стенке	Прыжки боком через канат, в длину с места через 2 линии, со скамейке на мягкое покрытие	Ходьба и ползание на четвереньках по скамейке, по наклонной доске вверх и вниз
Апрель	Ходьба в колонне с различными предметами, остановкой по сигналу, между предметами на полу	Бег в медленном темпе (30-40сек), со сменой направления,	Метание в горизонтальную цель одной рукой, бросание на дальность двумя руками через ленточку(2-3 раза), катание друг другу	Лазание по гимнастической стенке, ползание под рейку и гимнастической скамейке	Прыжки в высоту с места до предмета, через предметы, с высоты	Ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх и вниз
Май	Ходьба в колонне с различными предметами, остановкой по сигналу, между предметами на полу	Бег с выполнением задания «змейкой»	Броски мяча на дальность одной и двумя руками, в горизонтальную цель, катание мячей друг другу (1.5-2м), бросание мяча через сетку	Ползание под дугами, лазание по гимнастической стенке	Прыжки в длину с места (40см), с высоты на мягкое покрытие	Ходьба по наклонной доске, по гимнастической скамейке, кружение в обе стороны

2.2 Распределение основных видов движений в младшей группе

Месяц	Ходьба	Бег	Метание	Лазание	Прыжки	Упражнения в равновесии	Построения, перестроения
Сентябрь	Ходьба в колонне по	Бег обычный, с изменением	Бросок мяча вверх, поймать, об пол,	Ползание на четвереньках	Прыжки на двух ногах на	Ходьба по веревке, по	Построение в

	одному, на носках, на пятках	направления, мелким и широким шагом	катание мяча по залу двумя руками	через тоннель, лазание по гимнастической стенке	месте, Из обруча в обруч, через линию	гимнастической скамейке, по ребристой доске	колонну по одному, шеренгу, круг
Октябрь	Ходьба на носках руки вверх, парами, на пятках, ходьба по кругу	Бег обычный, мелким и широким шагом, с изменением направления	Бросок и ловля мяча от воспитателя, броски вверх(2-3р)	Лазание по гимнастической стенке, ползание на четвереньках по прямой	Прыжки через 4-6 линий, из обруча в обруч, на двух ногах с поворотом	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через метболы, ходьба по верёвке	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг
Ноябрь	Ходьба в колонне друг за другом, с высоким подниманием колен	Бег с выполнением задания, «змейкой», враспынную	Прокатывание мячей друг другу, броски на дальность двумя руками	Лазание по гимнастической стенке, ползание на четвереньках по «змейке»	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд, с высоты (15-20 см), в высоту	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, по ребристой доске	Построение парами, в колонну, в шеренгу, круг
Декабрь	Ходьба на носках руки в стороны, на пятках, «змейкой»	Бег в колонне, со сменной направления, враспынную	Катание мяча в воротца (50-60 см), метание на дальность правой и левой рукой	Ползание под дугами (50 см), по гимнастической скамейке	Прыжки в длину с места (40 см), со скамейки (15-20 см), из обруча в обруч	Ходьба по наклонной доске, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Построение в шеренгу, круг, парами, повороты
Январь	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу, на пятках, спиной вперёд	Бег с остановкой по сигналу, с высоким подниманием колен	Метание в горизонтальную цель, на дальность правой и левой рукой	Пролезание в обруч не касаясь руками пола, перелезание через мягкие модули	Прыжки через метболы (5 см), в высоту до предмета, через «ручечек»	Ходьба по наклонной доске, по бревну прямо, по ребристой доске	Построение в шеренгу, круг, парами, повороты
Февраль	Ходьба парами, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	Бег обычный, «змейкой», с изменением темпа	Бросание на дальность двумя руками, метание в вертикальную цель правой и левой рукой (р 1-1.5 м)	Перелезание через бревно, ползание по гимнастической скамейке	Прыжки в высоту до предмета, на одной ноге, с высоты (15-20 см)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, по ребристой доске	Построение в колонну по одному, шеренгу, повороты направо и налево
Март	Ходьба на носках руки в стороны, на пятках, в полуприсяде, с выполнением задания	Бег с изменением темпа, «змейкой», в колонне, враспынную	Бросание двумя руками через верёвку, прокатывание мячей, броски и ловля мяча (2-3 раза)	Пролезание в обруч, ползание через тоннель, лазание по гимнастической стенке	Прыжки боком через канат, в длину с места, со сменной положения ног, из обруча в обруч	Ходьба по бревну прямо и боком, по наклонной доске, медленное кружение	Построение в колонну по одному, шеренгу, повороты направо и налево
Апрель	Ходьба с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, со	Бег обычный, со сменной направления,	Метание в горизонтальную и вертикальную цель, бросание об пол и ловля (2-3 раза)	Лазание по гимнастической стенке, перелезание через бревно, в	Прыжки в высоту с места до предмета, через	Ходьба по извилистой верёвке, по ребристой доске с	Построение в шеренгу, колонну, повороты,

	сменой направления			обруч боком	предметы, с высоты	мешочком на голове	парами
Май	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «змейкой», по кругу	Бег с ускорением, с выполнением задания	Броски мяча друг другу, на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цель	Ползание под дугами, лазание по гимнастической стенке	Прыжки в длину с места (40см), с поворотом	Ходьба по наклонной доске, по бревну, кружение в обе стороны	Построение в шеренгу, колонну, повороты, параи

2.3 Распределение основных видов движений в средней группе

Месяц	Ходьба	Бег	Метание	Лазание	Прыжки	Упражнения в равновесии	Построения, перестроения
Сентябрь	Ходьба в колонне друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен	Обычный, с изменением направления, мелким и широким шагом, «змейкой»	Броски мяча вверх, поймать, об пол-поймать, катание по залу мячей	Ползание на четвереньках, пролезая через тоннель, лазание по гимнастической стенке	На месте на двух ногах, из обруча в обруч, в длину с места (70см)	Ходьба по верёвке, по гимнастической скамейке, по ребристой доске	В колонну по одному, в шеренгу, повороты направо, налево
Октябрь	Ходьба на носках руки вверх, параи, на пятках, приставным шагом	Мелким и широким шагом, высоко поднимая колено, бег с мячом	Перебрасывание мячей друг другу снизу, броски в горизонтальную цель (2-2.5м)	Лазание по гимнастической стенке, ползание на четвереньках по прямой	Поочередно через 4-5 линий, из обруча в обруч, на двух ногах с поворотом	Ходьба по скамейке через кубики, перешагивание через метболы, по верёвке боком	В колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в 2 звена, размыкание, смыкание
Ноябрь	Ходьба в колонне по одному, «змейкой», со сменой направляющего	С высоким подниманием колен, враспынную, с изменением направления	Прокатывание мячей друг другу, бросание на дальность двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, лазание по гимнастической стенке	На двух ногах, продвигаясь вперёд, с высоты 25см, в высоту до предмета	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, по ребристой доске с мешочком на голове	Параи, в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в 2 звена, размыкание, смыкание
Декабрь	Ходьба на носках руки в стороны, на пятках, с высоким подниманием колен	В колонне параи, змейкой, с мячом в руках	Метание на дальность правой и левой рукой (3.5-6.5м), бросание и ловля мяча	Подлезание под дугу (50см), ползание по гимнастической скамейке на животе	В длину с места (70см), с высоты 25см, ноги вместе, ноги врозь	Ходьба по наклонной доске, по ребристой доске, по гимнастической скамейке через кубики	В колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в 2 звена, размыкание, смыкание
Январь	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу, на носках, на пятках, на наружной стороне стопы	В колонне с остановкой по сигналу, с изменением темпа	Метание в горизонтальную и в вертикальную цель, отбивание мяча об пол	Пролезание в обруч не касаясь руками пола, перелезание через мягкие модули	Через метболы (2-3 шт), в высоту до предмета, через короткую скакалку	Ходьба по наклонной доске, бревну прямо и боком	Параи, в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в 2 звена
Февраль	Ходьба мелким и широким шагом, полуприседе, на носках	Бег в колонне, по кругу, с высоким подниманием	Отбивание мяча об пол одной рукой, перебрасыва	Перелезание через бревно и мягкие модули, по	Прыжки на одной ноге, через короткую	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, по бревну	В колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в 2

		колен	ние через верёвку одной рукой	гимнастической скамейке	скакалку, с высоты		звена, размыкание, смыкание
Март	Ходьба на носках руки в стороны, на пятках, в полуприседе	Бег мелким и широким шагом, с изменением направления	Бросание мяча в верх, о землю и ловля двумя руками	Пролезание в обруч не касаясь руками пола, пролезание через тоннель	Со сменой положения ног, с продвижением вперёд	Ходьба по бревну, Ползание по скамейке на животе	В колонну по одному, в шеренгу, повороты направо, налево
Апрель	Ходьба со сменой направления, одна нога на носок другая на пятке	Бег в колонне друг за другом, непрерывный бег 1-1.5мин.	Прокатывание обручей друг другу, бросание мяча о стену и ловля двумя руками	Лазание по гимнастической стенке, пролезание в обруч боком	В высоту до предмета, через мягкие брёвна	Ходьба по извилистой верёвке, по ребристой доске	Размыкание, смыкание в колонне, повороты
Май	Ходьба на носках руки в верх, приставным шагом в стороны	Бег с изменением темпа, с выполнением задания	Бросание мяча друг другу, на дальность набивного мяча, метание в горизонтальную и вертикальную цель	Ползание под дугами, лазание по гимнастической стенке	В длину с места (70см), с продвижением вперёд, через скакалку	Ходьба по наклонной доске, по бревну с мешочком на голове	В колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в 2 звена, размыкание, смыкание

2.4 Распределение основных видов движений в старшей и подготовительной к школе группах

Месяц	Ходьба	Бег	Метание	Лазание	Прыжки	Упражнения в равновесии	С
Сентябрь	Обычная, на носках, на пятках, приставным шагом в стороны	Обычный, подскоки, боковой галоп, с изменением направления	Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя, отбивать правой и левой рукой	По гимнастической стенке чередующим шагом, ползание на четвереньках сквозь тоннель	На двух ногах, из обруча в обруч, в длину с места (70-100см), боком через канат	Ходьба по верёвке прямо и боком, по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	В колонну по одному, в шеренгу, круг, повороты направо и налево, в три звена
Октябрь	Обычная, на носках руки в стороны, на пятках, спиной вперёд	Сильно сгибая ноги назад, с высоким подниманием колен, с выполнением задания	Бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками, ведение мяча одной и двумя руками	По гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролёт, ползание под дугами разной высоты	Ноги скрестно, на одной ноге, в высоту с места, через рейку	Ходьба по скамейке, приседая на середине, пролезание в обруч боком, ходьба по ребристой доске	Парами, повороты направо, налево, кругом, в три звена, смыкание и размыкание в шеренге
Ноябрь	На носках руки вверх, на пятках, с перекатом пятка-носок	Боковой галоп, спиной вперёд, с изменением направления	Метание на дальность правой и левой рукой (5-9м), в горизонтальную цель	По верёвочной лестнице, по канату, по гимнастической стенке	На правой на левой ноге, с продвижением вперёд, через бревно боком, в высоту с	Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине, ходьба по гимнаст. палкам	В колонну, шеренгу, повороты, расчет по порядку, на первый-второй

					места		
Декабрь	Одна нога на носок другая на пятке, в полуприсяде, с крестным шагом	«Змейкой», прямой галоп, сильно сгибая ноги назад	Бросать мяч друг другу в парах, во время движения, в вертикальную цель	Ползание по скамейке на спине и животе, по гимнастической стенке	Через скакалку вперёд-назад, через обручи	Вис прогнувшись на кольцах, ходьба по узкой стороне скамейки	Перестроение в три звена, тройками, расчеты, в круг, 2 круга
Январь	В колонне, на носках, в полуприсяде, с выполнением различных заданий	С ускорением, боковой галоп, с высоким подниманием колен	Бросание и ловля мяча одной рукой, метболы на дальность двумя руками	По канату, гимнастич. Стенке, перелезая с пролёта на пролёт	На двух ногах через предметы, прыжки вверх на мягкое покрытие (30-40 см)	Ходьба по узкой стороне скамейки, по ребристой доске с мешочком	Расчеты по порядку, на 1-2, повороты, тройками
Февраль	Гимнастическим, скрестным шагом, в сочетании с движениями рук	Выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом, змейкой	Ведение правой и левой рукой, забрасывание в баскетбольное кольцо	Подлезание под дугу в группировке, по гимнаст. Стенке	На одной ноге через обручи, через скакалку, с высоты 30-40 см	Ходьба по канату, ползание на четвереньках., толкая головой мяч	Парами, повороты направо, налево, кругом, в три звена, смыкание и размыкание
Март	Приставным шагом вперёд, назад, скрестно, с перекатом пятка-носок	Со сменой ведущего, спиной вперёд	Бросание о стену и ловля двумя руками	По верёвочной лестнице, канату, ползание по скамейке на животе	В длину с разбега, боком и обруча в обруч, подпрыгивание, стоя на скамейке	По ребристой доске с мешочком на голове, по скамейке приседая на одной ноге	Расчеты по порядку, на 1-2, повороты, тройками
Апрель	Одна нога на носок другая на пятке, в полуприсяде, со сменой направления	По диагонали, с ускорением, выбрасывая прямые ноги вперёд	На дальность правой и левой рукой, метболы на дальность	По гимнаст. стенке по диагонали, пролезание под дугу в группировке	Через длинную и короткую скакалки, в высоту через рейку	Висы на перекладине, кружение с закрытыми глазами	В шеренгу, 2 круга, тройками, размыкание-смыкание
Май	На носках, на пятках, приставным шагом в стороны	По диагонали, сильно сгибая ноги назад	Метание в горизонтальную в вертикальную цель на дальность правой и левой рукой	По канату, верёвочной и гимнастической лестнице	В длину с места (80-100см) через скакалки	Ходьба по следам, бег по наклонной доске, на скамейке «ласточка»	В шеренгу, 2 круга, тройками, размыкание-смыкание

2.5 Методические рекомендации по использованию подвижных игр в качестве формы организованной образовательной деятельности.

Подвижные игры – игры с преобладанием двигательной активности, самый доступный способ закрепления двигательных навыков и формирование физических качеств.

У детей младшего дошкольного возраста подвижные игры являются подражательными играми, они протекают эмоционально, всегда связаны с инициативой, фантазией, творчеством детей.

Особенностью подвижной игра в среднем и старшем дошкольном возрасте является ориентировка на правило и соревновательный характер их выполнения.

Подвижные игры классифицируются следующим образом:

- * по двигательному содержанию (с ходьбой, бегом, прыжками, метанием и др.);
- * по степени воздействия на организм (большой, средней и малой подвижности);
- * по содержанию (сюжетные и бессюжетные);
- * по развитию двигательных навыков и физических качеств;

* по использованию пособий (мячи, палки, обручи и т.д.).

Со старшими дошкольниками используются элементы **спортивных игр**(городки, бадминтон, настольный теннис и др.).

При включении игр в режимные моменты и их организации следует руководствоваться следующими ориентирами:

- возраст;
- подготовленность и численность детей;
- цель и задачи;
- время и место проведения;
- наличие пособий, инвентаря.

Большое значение придаётся также организации играющих, объяснению содержания и правил игры, выбору или назначению водящих, распределению по командам, соблюдению дозировки нагрузки, организации помощи детям, окончания игры и подведение итогов.

3. Организационный раздел

3.1 Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре на 2022– 2023 учебный год

День недели	Часы занятий	Группа	Продолжительность занятий
Понедельник	8 ⁵⁰ -9 ²⁰	Подготовительная к школе группа №1	30 мин.
	9 ³⁰ -9 ⁵⁵	Старшая группа №6	25мин.
	10 ¹⁰ -10 ⁴⁰	Подготовительная к школе группа №7	30 мин.
	10 ⁵⁰ -11 ¹⁵	Индивидуальная работа с детьми №6	25 мин.
	11 ²⁰ -11 ³⁵	Младшая группа № 2 (прогулка)	15 мин.
Вторник	8 ⁴⁰ - 8 ⁵⁰ 8 ⁵⁰ - 9 ⁰⁰	Вторая группа раннего возраста №4	10+10 мин.
	9 ⁰⁵ -9 ²⁵	Средняя группа № 3	20 мин.
	9 ³⁰ -9 ⁴⁵	Младшая группа №2	15 мин.
	10 ⁵⁰ -10 ¹⁰	Средняя группа № 5	20 мин.
	10 ²⁰ -10 ⁵⁰ 11 ⁰⁰ -11 ³⁰	Индивидуальная работа с детьми №1 Индивидуальная работа с детьми №7	30 мин. 30 мин.
Среда	8 ⁵⁵ -9 ²⁰	Старшая группа №6	25 мин.
	9 ³⁰ -10 ⁰⁰	Подготовительная к школе группа №7	30 мин.
	10 ¹⁰ -10 ⁴⁰	Подготовительная к школе группа №1	30 мин.
	10 ⁵⁰ -11 ¹⁰	Младшая группа № 3 (прогулка)	20 мин.
	11 ¹⁵ -11 ³⁵	Младшая группа № 5 (прогулка)	20 мин.
	11 ⁴⁵ -12 ⁰⁰	Индивидуальная работа с детьми №2	15 мин.
	15 ⁴⁰ -16 ¹⁰	Спортивный кружок группы № 1, №7	30 мин.
Четверг	9 ⁰⁰ -9 ²⁰	Средняя группа № 3	20 мин.
	9 ³⁰ -9 ⁴⁵	Младшая группа №2	15 мин.
	9 ⁵⁰ -10 ¹⁰	Средняя группа № 5	20 мин.
	10 ²⁰ -10 ⁴⁰	Индивидуальная работа с детьми №3	20 мин.
	10 ⁵⁰ -11 ⁰⁰ 11 ⁰⁵ -11 ¹⁵	Вторая группа раннего возраста №4 (прогулка)	10+10 мин.

	11 ²⁵ -11 ⁵⁵	Подготовительная к школе группа №7 (прогулка)	30 мин.
Пятница	8 ⁴⁰ - 8 ⁵⁰ 9 ⁰⁰ -9 ¹⁰	Вторая группа раннего возраста №4	10+10мин.
	10 ¹⁰ -10 ³⁰	Индивидуальная работа с детьми №5	20 мин.
	10 ⁵⁰ -11 ¹⁵	Старшая группа №6 (прогулка)	25 мин.
	11 ²⁰ -11 ⁵⁰	Подготовительная к школе группа №1 (прогулка)	30 мин.

3.2 График проведения утренней гимнастики

День недели	Время проведения	Место проведения	Ответственный	№ группы
Понедельник	8-00 – 8-06	Физкультурный зал	Инструктор по физкультуре	3
	8-10 – 8-16	Физкультурный зал	Инструктор по физкультуре	5
	8-20 - 8-30	Физкультурный зал	Инструктор по физкультуре	1
Вторник	8-10 – 8-18	Физкультурный зал	Инструктор по физкультуре	2
	8-20 – 8-30	Физкультурный зал	Инструктор по физкультуре	6
Среда	8-10 – 8-16	Физкультурный зал	Инструктор по физкультуре	2
	8-20 – 8-30	Физкультурный зал	Инструктор по физкультуре	5
Четверг	8-00 – 8-06	Физкультурный зал	Инструктор по физкультуре	3
	8-10 – 8-18	Физкультурный зал	Инструктор по физкультуре	7
	8-20 – 8-30	Физкультурный зал	Инструктор по физкультуре	1
Пятница	8-10 – 8-18	Физкультурный зал	Инструктор по физкультуре	6
	8-20 – 8-30	Физкультурный зал	Инструктор по физкультуре	7

3.3 План проведения спортивных мероприятий

Месяц	Содержание
Сентябрь	День здоровья «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!» все возрастные группы
Октябрь	Развлечение «Путешествие в осенний лес загадок» младшая и средняя группы. Досуг с элементами ПДД «Внимание – дорога!» старшая и подготовительная к школе группы
Ноябрь	Развлечение «Колобок занимается спортом» младшая и средняя группы. Развлечение «Как мы мамам помогали» старшая и подготовительная к школе группы
Декабрь	Спортивный праздник «Ловкие ребята – ребята дошколята» младшая и средняя группы. Развлечение «Поход в зимний лес» старшая и подготовительная к школе группы
Январь	Развлечение «Зимние приключения в лесу» младшая и средняя группы. Зимние олимпийские игры «Веселые зимние наши» старшая и подготовительная к школе группы
Февраль	Досуг «Мы немного подрастем, тоже в армию пойдем» младшая и средняя группы Праздник «Универсальный солдат» старшая и подготовительная к школе группы Турнир по ГТО «Займись спортом – стань первым» подготовительная к школе группа
Март	Оздоровительный досуг «Путешествие в весенний лес» все группы
Апрель	День здоровья «Ох и Ах в гостях у ребят» спортивный праздник все возрастные группы Развлечение «Космический десант» старшая и подготовительная к школе группы
Май	Развлечение «Весенний цветок здоровья» Военно-спортивная игра «Зарница» старшая и подготовительная к школе группы
Июнь	«Первый день цветного лета» спортивный праздник для всех групп Развлечение «День олимпийских игр» старшая группа
Июль	Развлечение «Путешествие в королевство мыльных пузырей» все группы
Август	Развлечение «День физкультурника» все группы

3.4 Календарно-тематический планирование физкультурных занятий младший и средний дошкольный возраст

Виды занятий	Количество занятий в месяц								
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
В спортивном зале	6	6	6	6	4	6	6	6	6
На прогулке	4	4	4	4	3	4	4	4	4
Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего	12	24	36	48	57	69	81	93	105

Календарно-тематический планирование физкультурных занятий старший дошкольный возраст

Виды занятий	Количество занятий в месяц								
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
В спортивном зале (школа мяча, ОВД)	4	4	4	4	2	4	4	4	4
На прогулке	4	4	4	4	3	4	4	4	4
Занятия на тренажерах	4	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего	12	24	36	48	57	69	81	93	105

4. Методическое обеспечение программы:

1. «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.
2. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 120 с.
3. Сулим Е.В. детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. –80 с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. –112 с.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. –128 с.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. –112 с.
8. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок. - Волгоград: Учитель, 2012. – 91 с.
9. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2006 . – 176 с.
10. Фирилёва Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с., ил.
11. Физическое развитие дошкольников. Часть I. Охрана и укрепление здоровья/ Под ред. Н.В. Микляевой. М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с. (Конструктор образовательной программы).
12. Физическое развитие дошкольников. Часть II. Формирование двигательного опыта и физических качеств / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 176 с. (Конструктор образовательной программы).