**МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 39 «Золотая рыбка»**

**города Губкина Белгородской области**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------**

**309183 Белгородская область, город Губкин, улица Космонавтов, дом № 9**

**e-mail:** [**kindergarden39@mail.ru**](mailto:kindergarden39@mail.ru)

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МАДОУ «Детский сад

комбинированного вида № 39

«Золотая рыбка»

Протокол от 29.08.2024г. №1

Педагогическим советом

МАДОУ «Детский сад

комбинированного вида № 39

«Золотая рыбка»

Протокол от 29.08.2019 г. №1

УТВЕРЖДЕНО

и введено в действие:

приказом заведующего МАДОУ «Детский сад комбинированного

вида № 39 «Золотая рыбка»

от 01.09.2024г. № 236

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И. Попова

и введено в действие:

приказом заведующего МАДОУ «Детский сад комбинированного

вида № 39 «Золотая рыбка»

от 02.09.2019 г. № 142

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И. Попова

**Рабочая программа**

**организации образовательной деятельности**

**по физическому развитию**

**для детей средних групп (4-5 лет)**

**общеразвивающей направленности**

**на 2024-2025учебный год.**

Составитель: Максагина С.В.,

инструктор по физической культуре МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 39 «Золотая рыбка»

Губкин, 2024 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ** | | |
| **I** | **Целевой раздел** |  |
| 1.1. | **Пояснительная записка** | 3-6 |
| 1.2 | Цели и задачи реализации программы | 6-8 |
| 1.3 | Принципы и подходы к реализации программы | 9 |
| 1.4 | Характеристика особенностей развития детей среднего дошкольного возраста 4-5лет. | 9-11 |
| **2.** | **Планируемые результаты освоения программы** | 12-13 |
|  |  |  |
| **II** | **Содержательный раздел** |  |
| 2.1.  2.2. | Содержание образовательной работы по образовательной области «Физическое развитие» | 13-15 |
| Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности (физкультурные занятия) | 16-32 |
| 2.3. | Основные формы совместной деятельности взрослых и детей по образовательной области «Физическое развитие» | 32-34 |
| 2.4. | Подготовка родителей (законных представителей) к сопровождению ребенка дошкольника в рамках его индивидуальной траектории развития по образовательной области «Физическое развитие» | 35-36 |
| 2.5. | Особенности организации педагогической диагностики | 37 |
| **III** | **Организационный раздел** |  |
| 3.1. | Условия реализации программы по образовательной области «Физическое развитие» | 38-39 |
| 3.2. | Организация развивающей предметно-пространственной среды | 39-41 |
| 3.3. | Учебный план организации проведения физкультурных занятий на учебный год | 41-42 |
| 3.4. | Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий по образовательной области «Физическое развитие» | 42-43 |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЯ** |  |
| 1 | График проведения праздников и развлечений | 44 |
| 2 | Расписание физкультурных занятий 2024-2025 уч. год | 44 |
| 3 | График утренней гимнастики на 2024-2025год | 44 |

**Целевой раздел**

***1.1.Пояснительная записка.***

При разработке рабочей программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

**Федеральный уровень**

‒ Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

‒ Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

‒ Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

‒ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

‒ Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

‒ Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

‒ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

‒ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

‒ Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

‒ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

‒ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

‒ Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

**Региональный уровень**

‒ Приказ Министерства образования Белгородской области от 10. 04 .2023 г. № 1162 «Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»

‒ Письмо Министерства образования Белгородской области от 06. 02. 2023 г. № 17-09/14/0371 «Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»

‒ Приказ Министерства образования Белгородской области от 21. 02 .2023 г. № 603 «О создании региональной рабочей группы по внедрению федеральных образовательных программ ДО»

Муниципальные документы:

‒ Письмо УО от 8.02.2023 г. № 43-7-1/39-266 «Об организации деятельности по внедрению ФОП ДО»

‒ Письмо МБУ «Научно-методический центр» от 6.02.2023 г. № 45 «О совершенствовании учебно-методических и материально-технических условий реализации образовательных программ дошкольного образования»

‒ Приказ УО от 22.02.2023 г. №431 «О создании муниципальной рабочей группы по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»

‒ Письмо МБУ «Научно-методический центр» от 13.03. 2023 г. № 95 «О направлении методических рекомендаций по реализации ФОП дошкольного образования»

‒ Приказ УО от 19.04.2023 г. №992 «Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»

Локальные акты:

‒ Устав МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 39 «Золотая рыбка» города Губкина Белгородской области;

‒ Программа развития МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 39 «Золотая рыбка» города Губкина Белгородской области;

‒ Приказ МАДОУ от 20.04.2023г № 108 «Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»

‒ Приказ ДОУ от 27.02.2023 г. №71/1 «О создании рабочей группы по внедрению федеральной образовательной программы дошкольного образования»

**Уровень ДОУ:**

1. Устав МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 39 «Золотая рыбка» города Губкина Белгородской области;

2. Образовательная программа дошкольного образования МАДОУ.

3. Рабочая программа воспитания МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 39 «золотая рыбка» города Губкина Белгородской области.

Данная рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 39 «Золотая рыбка» города Губкина Белгородской области, разработанной с учетом требований ФГОС ДО, реализуется во всех возрастных группах.

**Срок реализации рабочей программы**: Данная программа реализуется в течение года, с 01 сентября 2023 года по 31 августа 2024 года для детей средних групп (№5, №14).

**1.2 Цели и задачи реализации программы**

**Цель рабочей программы:**

**Цель** образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 39 «Золотая рыбка» - являются разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России[[1]](#footnote-1).

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

**Задачи рабочей программы**:

1. Обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

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

3. построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

4. создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

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

6.обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

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

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

**Парциальная программа**

***«Выходи играть во двор» Л.Н. Волошина***

***(образовательная область «Физическое развитие») реализуется в средней группе***

**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.

**1.3 Принципы и подходы к реализации программы**

**Программа основывается на следующих принципах:**

1.Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4. Признание ребенка полноценным участником(субъектом) образовательных отношений;

5. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6. Сотрудничество ДОО с семьей;

7. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

9. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

**1.4 Характеристика особенностей развития детей среднего дошкольного возраста:**

*Возрастная характеристика детей 4-5 лет*

## Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

## Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастание специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

***Психические функции.*** Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность непроизвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно- схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

***Детские виды деятельности*.** На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

***Коммуникация и социализация*.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности – внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

***Саморегуляция.*** В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

***Личность и самооценка.*** У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ДЕТЬМИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**Пятый год жизни. Средняя группа.**

ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

ребенок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;

ребенок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит

«спасибо» и «пожалуйста»;

ребенок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

ребенок самостоятелен в самообслуживании;

ребенок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;

ребенок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;

ребенок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;

ребенок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;

ребенок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;

ребенок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;

ребенок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;

ребенок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;

ребенок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;

ребенок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;

ребенок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии города, улицы, некоторых памятных местах;

ребенок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;

ребенок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность

«вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;

ребенок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;

ребенок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;

ребенок использует накопленный художественно-творческой опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и др.);

ребенок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;

ребенок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

ребенок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их

«действия» в режиссерских играх.

«Выходи играть во двор» Л.Н. Волошина:

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

**II. Содержательный раздел.**

**2.1 Содержание образовательной работы по образовательной области**

**«Физическое развитие»**

**Задачи образовательной деятельности:**

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

***Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения):***

*Основные движения:*

* бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;
* ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;
* ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);
* бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;
* прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;
* упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

*Общеразвивающие упражнения:*

* упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;
* упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
* упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

*Ритмическая гимнастика:*

* музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

*Строевые упражнения:*

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

**Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

**Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

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

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

**Формирование основ здорового образа жизни**: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

**Активный отдых:** физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. *Праздники* проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов. *Досуг* организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально­ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

***Описание содержания образовательной деятельности с детьми средних групп ДОУ по парциальной программе***

***«Выходи играть во двор!» Л.Н. Волошина***

Парциальная образовательная 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 разработана в рамках проекта «Создание региональной системы личностного развития дошкольников в условиях реализации ФГОС дошкольного образования» («Дошкольник Белогорья»).

В содержании программы раскрыты особенности организации физкультурных занятий на открытом воздухе в разных возрастных группах, представлены конспекты занятий, сценарии развлечений, описаны подвижные игры, способы и методы реализации программы, создания интереса и познавательной мотивации. Направленность программы на развитие самостоятельной двигательной деятельности детей определяется педагогическими условиями воссоздания игрового пространства детства. В программе охарактеризованы особенности разновозрастного взаимодействия детей, педагогов, родителей в двигательной деятельности.

***В содержательном разделе парциальной программы выделено четыре самостоятельных модуля:***

* ***Модуль 1 «Осень золотая».***

Тема №1 «Любимые игры бабушек и дедушек».

Тема №2 «Городки - игра народная».

Тема №3 «Шишки, желуди, каштаны».

* ***Модуль 2 «Зимние забавы»***

Тема №1 «Мы хоккеисты».

Тема №2 «Для зимы привычны санки».

Тема №3 «Зима пришла, вставай на лыжи».

* ***Модуль 3 «Приди, весна красавица».***

Тема №1 «Игры родного края».

Тема №2 «Мой веселый, звонкий мяч».

* ***Модуль 4 «Лето красное»***

Тема №1 «Летающий воланчик».

Тема №2 «Веселые капельки».

Тема №3 «Прыгалки, скакалки».

**2.2 Перспективно – тематическое планирование**

**занятий физической культурой по образовательной области**

**«Физическое развитие»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема  занятий | Номер занятия | Программное содержание | Оборудование |
| Сентябрь  1неделя  01.09№5  04.09№14 | «Что нам лето подарило» | Занятие №1  (диагностика) | - упражнять в ходьбе и беге;  - упражнять в метание на дальность правой и левой рукой;  - упражнять в прыжках вверх с места;  - развивать координацию движений при лазании по гим­настической стенке;  - развивать ловкость, внимание, глазомер, быстроту;  - воспитывать любовь к физической культуре. | кубики, конусы, скамейка, гим-кая стенка, мячи. |
| Сентябрь  1неделя  05.09№5  06.09№14 | «Что нам лето подарило» | Занятие №2  (диагностика) | - определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств;  - формировать умение выполнять бег на скорость на расстояние 30м;  - упражнять в лазании на гимнастической лестнице;  - развивать ловкость, быстроту, меткость, внимание;  - воспитывать интерес к физической культуре. | кубики, конусы, набивные мячи, гимнастическая стенка. |
| Сентябрь  2неделя  08.09№5  11.09№14 | «Что нам лето подарило» | Занятие№3  (диагностика) | - определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств;  -формировать умение выполнять прыжок в длину с места;  - упражнять прыжок вверх с места;  - развивать ловкость, выносливость, координацию движений, внимание;  - воспитывать интерес к физической культуре. | кубики, конусы, набивные мячи. |
| Сентябрь  2неделя  12.09№5  13.09№14 | «Что нам лето подарило» | Занятие № 4  (диагностика) | - упражнять в ходьбе и беге;  - упражнять в прыжках в длину с разбега;  - упражнять в прыжках в глубину;  - упражнять в метании набивного мяча;  - развивать ловкость, внимание, быстроту;  - создавать условия для проявления выносливости при выполнении упражнений. | 1игрушка, конусы, гимнастическая лестница. |
| Сентябрь  3неделя  15.09№5  18.09№14 | «Что нам лето подарило»  «День рождения моего города» | Занятие №5 | - совершенствовать навык лазанья по гимнастической стенке, подлезания;  - развивать ловкость, воображение, координационные способности, быстроту;  - воспитывать доброжелательное отношение к участникам игры. | гимнастическая стенка, гим-кие палки, дуги, конусы. |
| Сентябрь  3неделя  19.09№5  20.09№14 | «День рождения моего города» | Занятие №6 | - учить детей ходить по извилистой дорожке с перешаги­ванием через предметы;  -упражнять в прыжках на 2-х ногах с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног;  - развивать глазомер при прокатывании мяча между пред­метами;  - развивать умение ориентироваться в пространстве;  - воспитывать смелость и выдержку. | листочки; двойной шнур; дуги — 2 шт.; мячи; скамейки. |
| Сентябрь  4неделя  22.09№5  25.09№14 | «День рождения моего города» | Занятие №7 | - учить ползанию на средних и низких четвереньках по прямой;  - упражнять в беге с изменением темпа движения;  - закрепить навык прыжков на месте, добиваясь их ритмичности;  - развивать равновесие в ходьбе по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы.  -воспитывать умение оказывать помощь друг другу. | мячи, скамейки. |
| Сентябрь  4неделя  26.09№5  27.09№14 | «День рождения моего города» | Занятие №8 | - формировать навык бега, взявшись за одну руку (цепочкой);  - учить катать обруч в парах;  - упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая перед собой мяч;  - развивать равновесие в ходьбе и беге по наклонной доске;  - воспитывать интерес двигательной деятельности. | шнур, обручи, доски, мячи. |
| Октябрь  1неделя  29.09№5  02.10№14 | «День рождения моего города»  «Осеннее настроение» | Занятие № 1 | - формировать умение ходить со сменой направления по зрительному ориентиру;  - учить ходить по шнуру;  - упражнять в прыжках на одной ноге;  - развивать ловкость, точность движений;  - воспитывать умение совместно выполнять упражнения, прокатывая обручи между предметами. | Флажок, мелкие игрушки; шнур; обручи – 10 - 12 шт. |
| Октябрь  1неделя  03.10№5  04.10№14 | «Осеннее настроение» | Занятие № 2 | - формировать умение бегать с поворотом кругом, не на­талкиваясь друг на друга;  - учить детей ползать на животе по скамейке, подтяги­ваясь руками;  - совершенствовать навык ходьбы по шнуру;  - закрепить умение легко и пружинисто выполнять прыжки;  - развивать ловкость, силу мышц рук, быстроту. | скамейка 1 шт.; шнур. |
| Октябрь  2неделя  06.10№5  09.10№14 | «Осеннее настроение» | Занятие № 3 | - совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков на двух ногах;  - закреплять основные виды движения - ходьбу, бег, подлезание на низких четвереньках;  - развивать память, ловкость, внимание, быстроту;  - воспитывать внимательность при выполнении заданий. | кубики, ребристая доска, шнуры, кирпичики. |
| Октябрь  2неделя  10.10№5  11.10№14 | «Осеннее настроение» | Занятие № 4 | - формировать у детей умение перестраиваться в колонну по два с места;  -учить прокатывать мяч друг другу двумя руками и одной;  - упражнять в ползании по скамейке на животе, подтяги­ваясь руками;  - развивать равновесие в ходьбе по шнуру;  - воспитывать дружелюбные взаимоотношения. | мячи скамей­ка 1 шт.; шнур. |
| Октябрь  3неделя  13.10№5  16.10№14 | «Осеннее настроение»  «Мир вокруг нас, опасное и безопасное вокруг нас» | Занятие № 5 | - знакомить детей с площадкой для игры городки;  - закрепить способы построения простейших фигур;  - отрабатывать энергичное отталкивание в прыжках;  - формировать технику метания биты способом от плеча;  - развивать координацию движений, точность, ловкость, глазомер;  - воспитывать интерес к русским народным играм. | городки, фанерные квадраты. |
| Октябрь  3неделя  17.10№5  18.10№14 | «Мир вокруг нас, опасное и безопасное вокруг нас» | Занятие № 6 | - формировать навык ходьбы с закрытыми глазами, бега мелким и широким шагом;  - учить выполнять прямой галоп;  - упражнять в прокатывании мяча из разных исходных по­ложений;  - развивать силу мышц рук, ползая по скамейке на животе;  - развивать глазомер, умение ориентироваться в про­странстве | мячи; шнур; любая игрушка; кегли 2 шт. |
| Октябрь  4неделя  20.10№5  23.10№14 | «Мир вокруг нас, опасное и безопасное вокруг нас» | Занятие №7 | -закрепить знания о площадке для игр, инвентарем для игр;  - повторить название и построение фигур;  - формировать технику правильного броска биты;  - развивать воображение, ловкость, внимание, быстроту, силу;  - воспитывать интерес к русским народным играм. | городки, стойки, карточки схемы. |
| Октябрь  4неделя  24.10№5  25.10№14 | «Мир вокруг нас, опасное и безопасное вокруг нас» | Занятие № 8 | - учить бегать с ускорением, сочетать бег с подскоками, лазать по гимнастической стене верх и вниз;  - упражнять в ходьбе по скамейке, перешагивая через предметы попеременным способом;  - закреплять прыжки на двух ногах из обруча в обруч без остановки;  - развивать ловкость, быстроту, внимание, координацию;  - воспитывать желание соблюдать правила в подвижных играх. | скамейки, кубики, маты, обручи, кружочки со «следами», гимнастическая стенка. |
| Октябрь  5неделя  27.10№5  30.10№14 | «Мир вокруг нас, опасное и безопасное вокруг нас»  «Страна, в которой я живу» - символы России | Занятие № 9 | - повторить название и построение фигур;  - отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать);  - развивать ловкость, глазомер, координацию движений;  - воспитывать внимательность. | городки, биты, фанерные домики. |
| Ноябрь  1неделя  31.10№5  01.11№14 | «Страна, в которой я живу» - символы России | Занятие №1 | - формировать умение бегать врассыпную с остановкой по сигналу;  - учить детей ходить по доске с мешочком на голове;  - упражнять в выполнении прямого галопа;  - развивать ловкость, глазомер, равновесие;  - воспитывать интерес к двигательной деятельности. | доска 1 шт.; мешочки с песком; мячи 10-12 шт.; дуга 5-6 шт. |
| Ноябрь  1неделя  03.11№5  06.11№14 | «Страна, в которой я живу» - символы России | Занятие №2 | - формировать умение перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 3 с места;  - учить детей подлезать под препятствие боком;  - упражнять в ходьбе и беге с выполнением дополнитель­ных заданий;  - упражнять в ходьбе с мешочком на голове;  - развивать ловкость и координацию движений; умение быстро реагировать на сигнал. | доска 1 шт.; мешочки с песком; дуги — 2-3 шт. |
| Ноябрь  1неделя  07.11№5  08.11№14 | «Страна, в которой я живу» - символы России | Занятие №3 | - совершенствовать технику бега, метание в даль;  - развивать ловкость, координационные способности, глазомер, меткость;  - поддерживать интерес к играм с природным материалом. | шишки, каштаны, |
| Ноябрь  2неделя  10.11№5  13.11№14 | «Страна, в которой я живу» - символы России  «Витамины помощники здоровью. Правила здорового питания» | Занятие №4 | - формировать умение ходить и бегать со сменой ведущего;  - продолжать знакомить детей со свойствами мяча в уп­ражнениях с ним;  - упражнять в подлезании под препятствие;  - развивать равновесие в ходьбе по доске с усложнением;  - воспитывать у детей интерес к сюжетно-ролевым играм по правилам дорожного движения. | мелкие игрушки, мячи; дуги 2-3 шт.; доска 1 шт.; модули 3 шт. |
| Ноябрь  2неделя  14.11№5  15.11№14 | «Витамины помощники здоровью. Правила здорового питания» | Занятие №5 | - учить детей прыгать с высоты 20-30 см;  - упражнять проползать на животе под скамейкой;  - упражнять в перешагивании через кубы, через рейки лестницы;  - развивать умение ориентироваться в пространстве;  - побуждать детей к самостоятельному проведению игр и упражнений. | флажки, скамейки, кубы большие, кубы малые, лестница – стремянка, обручи. |
| Ноябрь  3неделя  17.11№5  20.11№14 | «Витамины помощники здоровью. Правила здорового питания» | Занятие №6 | - совершенствовать навыки метания в цель, умение действовать по сигналу взрослого;  - развивать глазомер, внимание, память;  - воспитывать активность, инициативу, умение выполнять действия сообща. | каштаны, желуди, шишки, корзина для метания. |
| Ноябрь  3неделя  21.11№5  22.11№14 | «Витамины помощники здоровью. Правила здорового питания» | Занятие №7 | - формировать умения ходить и бегать с изменением направления движе­ния;  - способствовать освоению детьми умений: метать мяч в вертикальную и горизонтальную цели; прыгать «Кенгуру»;  - упражнять в бросании мяча о стенку и ловле его;  - развивать ловкость, быстроту, внимание, глазомер;  - воспитывать интерес к двигательной деятельности. | мячи маленькие резиновый, конусы. |
| Ноябрь  4недел  24.11№5  27.11№14 | «Витамины помощники здоровью. Правила здорового питания»  Тематический день матери | Занятие №8 | - совершенствовать технику метания;  - упражнять в прыжках на двух ногах;  - развивать ловкость, внимательность, меткость, быстроту, умение действовать по команде;  - воспитывать интерес к занятиям физкультурой. | игрушки белка и заяц, 3 корзины,  шишки,  желуди,  каштаны. |
| Ноябрь  неделя  28.11№5  29.11№14 | Тематический день матери | Занятие №9 | - формировать умение перестраиваться в колонну по 3 в движении;  -учить детей ходьбе по доске, сходясь вдвоем при встре­че и расходясь;  -упражнять в прыжках из глубокого приседа;  -развивать ловкость, быстроту, внимание;  -воспитывать стремление выполнять упражнения, исполь­зуя творческое воображение. | мячи, доска 1 шт. |
| Декабрь  1неделя  01.12№5  04.12№14 | Тематический день матери  «Дорожная безопасность» | Занятие №1 | - совершенствовать технику метания в даль;  - развивать ловкость, координационные способности, ориентировку в пространстве;  - воспитывать чувство коллективизма, желание участвовать в подвижных играх. | каштаны, шишки, корзина для метания. |
| Декабрь  1неделя  05.12№5  06.12№14 | «Дорожная безопасность» | Занятие №2 | -формировать умение ходить в парах и быстро находить свою пару;  -учить детей пролезать между рейками лестницы, по­ставленной на бок, на четвереньках;  -развивать скоростно-силовые качества; равновесие;  -воспитывать умение выполнять упражнения в паре. | доска 1шт; лестница 1шт. |
| Декабрь  2неделя  08.12№5  11.12№14 | «Дорожная безопасность»  «Здравствуй Зимушка - Зима!» | Занятие №3 | - учить детей отбивать мяч о пол, стоя на месте;  - упражнять в пролезании между рейками лестницы, по­ставленной на бок, на низких четвереньках;  - развивать равновесие в ходьбе по доске, сходясь и расхо­дясь при встрече;  - способствовать развитию ловкости, быстроты;  - воспитывать внимательность при выполнении двигатель­ной деятельности. | доска 1 шт.; лестница 1 шт.; мячи; гантели. |
| Декабрь  2неделя  12.12№5  13.12№14 | «Здравствуй Зимушка - Зима!» | Занятие №4 | - познакомить со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой;  - учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее, забивать шайбу с места в ворота;  - закреплять передачу шайбы в парах;  - развивать ловкость, быстроту, меткость, внимание, точность;  - воспитывать интерес к физической культуре. | клюшки,  шайбы, флажки. |
| Декабрь  3неделя  15.12№5  18.12№14 | «Здравствуй Зимушка - Зима!» | Занятие №5 | - формировать умение бегать с преодолением препятствий;  - учить детей прыжкам с продвижением вперед через предметы;  - упражнять в отбивании мяча о пол на месте;  - развивать ловкость при пролезании под препятствием на низких четвереньках;  - способствовать развитию скоростных качеств в беге. | барьер; мячи; гантели большой стул; шнуры 6-8 шт.; доски 2 шт. |
| Декабрь  3неделя  19.12№5  20.12№14 | «Здравствуй Зимушка - Зима!» | Занятие №6 | - продолжить учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее;  - забивать шайбу с места в ворота, закрепить передачу шайбы в парах, обогащать двигательный опыт;  - развивать точность, быстроту, внимание, ловкость;  - воспитывать дружеские взаимодействия во время игр. | клюшки,  шайбы, флажки. |
| Декабрь  4неделя  22.12№5  25.12№14 | «Здравствуй Зимушка - Зима!»  «К нам приходит Новый год» | Занятие №7 | - упражнять везти санки с грузом;  - закрепить навыки в ходьбе с санками за спиной;  - совершенствовать навыки в ходьбе и беге по рыхлому и утрамбованному снегу с отгибанием препятствия;  - развивать ловкость, внимание, быстроту;  -воспитывать дружеские отношения. | санки, кегли, конусы |
| Декабрь  4неделя  26.12№5  27.12№14 | «К нам приходит Новый год» | Занятие №8 | - формировать представление о виде спорта – хоккей;  - учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее, забивая шайбу с места в ворот;  - закрепить передачу шайбы в парах;  - развивать равновесие, координацию движений, ловкость, внимание;  - способствовать стремлению укреплять здоровье через физические упражнения. | клюшки,  шайбы, флажки. |
| Январь  2неделя  09.01 №5  10.01№14 | «Народные игрушки»  (игрушки народных промыслов) | Занятия №1 | - формировать навык перестроения из 2 – х колонн в две шеренги;  - упражнять в беге навстречу друг другу, не наталкиваясь;  - развивать глазомер в метании в цель;  - способствовать развитию прыгучести и тренировке вестибулярного аппарата;  - воспитывать смелость, ловкость, внимательность. | обручи, кегли 5 – 6 шт.; мячи; гимнастические лестницы. |
| Январь  3неделя  12.01№5  15.01№14 | «Народные игрушки»  (игрушки народных промыслов) | Занятия №2 | - учить технике управления санками;  - развивать силу, ловкость, интерес, любознательность;  - воспитывать взаимодействие между детьми. | санки, цветные снежинки,флажки, конусы. |
| Январь  3неделя  16.01№5  17.01№14 | «Народные игрушки»  (игрушки народных промыслов) | Занятия №3 | - формировать навык ходьбы и бега с преодолением препятствий;  -учить детей метать предметы в горизонтальную цель одной рукой;  -упражнять в перелезании через препятствие;  -закрепить умение ходить по наклонной доске;  - развивать имитационные способности. | модули; кирпичики; мешочки с песком; обруч; скамейка; доски |
| Январь  4неделя  19.01 №5  22.01№14 | «Народные игрушки»  (игрушки народных промыслов)  «Мир вокруг нас, из чего сделаны предметы» | Занятия №4 | - закреплять умение передвигаться с санками без наталкивания друг на друга;  - упражнять в быстром реагировании на сигнал;  - развивать умение ориентироваться в пространстве, ловкость, быстроту, силу;  - воспитывать любовь к физкультуре. | санки, флажки, конусы. |
| Январь  4неделя  23.01№14  24.01№5 | «Мир вокруг нас, из чего сделаны предметы» | Занятия №5 | - формировать навык бега с ловлей и увертыванием;  - упражнять детей в прыжках вверх с места с касанием предмета;  - упражнять в метании в горизонтальную цель одной рукой;  - закрепить умение перелезать через препятствие;  - воспитывать внимательность при выполнении заданий. | модули; кирпичики; флажок; мешочки; обруч. |
| Январь  5неделя  26.01 №5  29.01№14 | «Мир вокруг нас, из чего сделаны предметы» | Занятие №6 | - продолжить учить проявлять самостоятельность в управлении санками;  - правильно и технично выполнять игровые задания;  - развивать силу, ловкость;  - побуждать детей к самостоятельному использованию знакомых упражнений. | санки, флажки, конусы. |
| Январь  5неделя  30.01№5  31.01№14 | «Мир вокруг нас, из чего сделаны предметы» | Занятие №7 | - формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте;  - упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске;  - совершенствовать навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места с касанием предмета рукой;  - развивать глазомер в метании в горизонтальную цель;  - способствовать развитию равновесия и ловкости. | цветы искусственные – по два на каждого ребенка; доски; куб; шишки; корзина; дуги. |
| Февраль  1неделя  02.02№5  05.02№14 | «Мир вокруг нас, из чего сделаны предметы»  «Зимовье зверей» | Занятие №1 | - учить детей ползать на средних и низких четвереньках по доске;  - развивать ловкость и равновесие в ходьбе, беге и прыжках по наклонной доске;  - закрепить навык энергичного отталкивания в прыжках вверх;  - воспитывать смелость и внимательность. | цветы искусственные; доски; куб; мячи; мяч в сеточке. |
| Февраль  1неделя  06.02 №5  07.02№14 | «Зимовье зверей» | Занятие №2 | - формировать начальные представления о лыжных видах спорта;  - учить ходить на лыжах, уверенно стоять на них;  - развивать ловкость, внимание, координацию движений;  - воспитывать внимательность при выполнении заданий. | лыжи, лыжные палки, флажки, кегли. |
| Февраль  3неделя  09.02 №5  12.02№14 | «Зимовье зверей» | Занятие №3 | - учить детей выполнять активный замах при бросках мяча из – за головы через шнур;  - упражнять в прыжках на месте с мячом между коленей;  - развивать равновесие, ловкость;  - воспитывать у детей интерес к играм с мячом. | скамейка; стойки; доски; куб; мячи; обручи. |
| Февраль  3неделя  13.02 №5  14.02№14 | «Зимовье зверей» | Занятие №4 | - продолжать учить детей ходить на лыжах, уверенно стоять на них,  разучить стойку лыжника;  - формировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, учить выполнять повороты переступанием;  - развивать ловкость, силу, внимание, координацию движений;  - развитие общения и взаимодействия ребенка со сверстниками. | лыжные палки, лыжи, флажки. |
| Февраль  4неделя  16.02№5  19.02№14 | «Зимовье зверей»  «Защитники отечества» | Занятие №5 | - учить детей ходьбе по скамейке с выполнением дополнительных заданий;  - упражнять детей в бросках мяча через препятствие, формируя у них представление об и. п.;  - способствовать укреплению мышц ног в прыжках;  - воспитывать внимательность и волевое качество – выдержку. | скамейка; стойки; мячи; шнур; стойки 2 шт. |
| Февраль  4неделя  20.02№5  21.02№14 | «Защитники отечества» | Занятие №6 | продолжать учить детей ходить на лыжах, уверенно стоять на них,  разучить стойку лыжника;  - формировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом;  - продолжать учить спускаться с невысоких горок, подниматься на горку ступающим шагом;  - развивать ловкость, внимание, координацию, быстроту;  - воспитывать дружеские взаимоотношения в игре со сверстниками. | лыжные палки, лыжи, флажки. |
| Февраль  5неделя  23.02№5  26.03№1 | «Защитники о4течества» | Занятие №7 | - познакомить детей со свойствами гимнастической палки и упражнениями с ней;  - учить детей прыгать на одной ноге на месте;  - упражняться в перестроении из колонны по 1 в колонну по 2 в движении;  - закрепить умение бросать мяч через шнур;  - воспитывать интерес к физической культуре. | гимнастической палки; скамейка; мячи; стойки и шнур. |
| Февраль  5неделя  27.02№5  28.02№14 | «Защитники отечества» | Занятие №8 | - совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков на двух ногах;  - развивать ориентировку в пространстве;  - развивать память, ловкость, внимание, координацию движений;  - воспитывать интерес к двигательным действиям. | разноцветные колечки, платок. |
| Март  1неделя  01.03№5  04.03№14 | «Защитники отечества»  «Поздравляем мам» | Занятие №1 | - упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице удобным способом;  - развивать равновесие в ходьбе по гимнастическому буму;  - развивать ловкость и координацию в прыжках в высоту;  - способствовать тренировке выносливости;  - воспитывать интерес к занятиям физкультурой. | гимнастической палки; скамейка; мячи; гимнастическая стенка; обруч; мат. |
| Март  2неделя  05.03№5  06.03№14 | «Поздравляем мам» | Занятие №2 | - совершенствовать навык ходьбы с высоким подниманием колен, «змейкой», бега;  - развивать координационные способности, ловкость, быстроту;  - воспитывать доброжелательное отношение к участникам игры. | мяч, обруч |
| Март  2неделя  08.03№5  11.03№14 | «Поздравляем мам» | Занятие №3 | - учить метать предметы на дальность;  - развивать равновесие в ходьбе по буму;  - развивать координацию при лазании по гимнастической стенке;  - воспитывать собранность и внимательность при выполнении заданий по зрительному сигналу. | обручи, мячи, скамейка, гимнастическая стенка. |
| Март  3неделя  12.03№5  13.03№14 | «Поздравляем мам» | Занятие №4 | - закреплять в игровой форме основные виды движений;  - развивать внимание, ловкость, координацию, смелость;  - воспитывать у детей желание помогать друг другу. | фигура мышей и кота |
| Март  3неделя  15.03№5  18.03№14 | «Поздравляем мам»  «Мир профессий» «Профессии наших родителей» | Занятие №5 | - формировать навык остановки на звуковой сигнал в ходьбе;  - учить детей выполнять прыжок в высоту с места;  - совершенствовать замах и активный бросок при выполнении метания на дальность;  -способствовать воспитанию выносливости в беге;  - воспитывать смелость, лазая по гимнастической стенке. | обручи; гимнастическая стенка, мешочки с песком, резиночка. |
| Март  4неделя  19.03№5  20.03№14 | «Мир профессий» «Профессии наших родителей» | Занятие №6 | - формировать элементарные действия с мячом (бросок двумя руками из-за головы, прокатывание вперед, подбрасывание и ловля мяча);  - развивать координационные способности, ловкость, глазомер, внимание;  - способствовать развитию положительных эмоций в играх с мячом. | мячи, веревка, конусы. |
| Март  4неделя  22.03№5  25.03№14 | «Мир профессий» «Профессии наших родителей» | Занятие №7 | - упражнять в беге с ускорением по диагонали, боковым галопом, с выполнением заданий;  - упражнять в прыжках в глубину с высоты 20-30 см;  -закреплять лазать по наклонной лестнице, по гимнастической стене;  - развивать ловкость, быстроту, внимание;  - воспитывать интерес к физической культуре. | лесенка стремянка, гимнастическая стена. |
| Март  5неделя  26.03№5  27.03№14 | «Мир профессий» «Профессии наших родителей» | Занятие №8 | - формировать элементарные действия с мячом (катание, подбрасывание мяча);  - совершенствовать технику ходьбы и бега;  - развивать ловкость, координацию движений, быстроту, меткость;  - воспитывать интерес к действиям с мячом. | мячи, кегли, конусы. |
| Март  5неделя  29.03№5  01.04№14 | «Мир профессий» «Профессии наших родителей»  «Природа просыпается» | Занятие №9 | -упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед;  - сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов;  - закреплять лазание по лесенке – стремянке;  - развивать ловкость, координацию, смелость;  - воспитывать у детей желание помогать друг другу. | скамейки, дуги, обручи. |
| Апрель  1неделя  02.04№5  03.04№14 | «Природа просыпается» | Занятие №1 | - формировать представление о перестроении из колонны по 1 в колонну по 4;  - учить ходьбе по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук;  - упражняться в прыжках в высоту с места, добиваясь координации движений при взмахе руками и толчке ногами;  - развивать глазомер при метании вдаль;  - способствовать развитию быстроты. | султанчики; резиночка, стойки; мешочки с песком; «бревно»; длинный шнур. |
| Апрель  1неделя  05.04№5  08.04№14 | «Природа просыпается» | Занятие №2 | - совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель, бросать и ловить мяч в органиченном пространстве;  - совершенствовать технику ходьбы и бега;  - развивать ловкость, координацию движений, быстроту реакции;  - воспитывать желание играть с мячом. | мячи, кегли, конусы,  обручи. |
| Апрель  2неделя  09.04№5  10.04№14 | «Природа просыпается» | Занятие №3 | - формировать умение перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 4 в движении;  - учить детей лазать по лестнице с переходом с пролета на пролет;  - развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну и при выполнении упражнений после ходьбы;  - закрепить умение выполнять прыжок через препятствие легко и пружинисто;  - воспитывать интерес к занятиям физкультурой. | гимнастическая лестница; кирпичики – 3 – 4 шт.; детские рюкзаки; султанчики; бревно. |
| Апрель  2неделя  12.04№5  15.04№14 | «Природа просыпается»  «Путешествие в космос» | Занятие №4 | - формировать элементарные действия с мячом (бросок двумя руками из-за головы через веревку, прокатывание по мостику, передача мяча друг другу);  - совершенствовать технику ходьбы и бега;  - развивать вестибулярный аппарат, глазомер, ловкость, внимание;  - воспитывать желание и интерес к действиям с мячом. | мячи, веревка, кегли. |
| Апрель  3неделя  16.04№5  17.04№14 | «Путешествие в космос» | Занятие №5 | - учить детей метать в горизонтальную цель;  - упражнять в лазании по лестнице с переходом с пролета на пролет;  - развивать равновесие, выполняя ходьбу по наклонному бревну с перешагиванием через предметы;  - воспитывать творческое воображение при выполнении физкультурных упражнений. | гантели, мешочки с песком; обруч; лестница – 2 пролет,  бревно. |
| Апрель  3неделя  19.04№5  22.04№14 | «Путешествие в космос»  «Волшебный мир книг» | Занятие №6 | - закреплять умение ударять мяч о стенку и ловить его двумя руками, бросать мяч вдаль;  - закреплять знания детей о цветах и величине предметов в играх с мячом;  - совершенствовать технику ходьбы и бега;  - развивать внимание, ловкость, быстроту, память;  - воспитывать желание играть вдвоем, втроем. | мячи разного  размера и цвета. |
| Апрель  4неделя  23.04№5  24.04№14 | «Волшебный мир книг» | Занятие №7 | - формировать представление о равнении по ориентиру и выполнять команду: «Равняйсь!», «Смирно!»;  - учить детей ходить по наклонному бревну со взмахами рук;  - упражняться в прыжках через короткую скакалку;  - закрепить умение метать в горизонтальную цель;  - развивать умение ориентироваться в пространстве;  - воспитывать интерес к физической культуре. | разноцветные ленточки; бревно – 1 шт.; мешочки с песком; бревно. |
| Апрель  4неделя  26.04№5  29.04№14 | «Волшебный мир книг»  «День победы» | Занятие №8 | - закреплять умение закатывать маленький мяч в обруч с помощью фанерки, передавать по кругу;  - развивать ловкость, внимание, быстроту реакции, ориентировку в пространстве;  - воспитывать желание и стремление к взаимодействию в играх с мячом. | мячи, предметы, |
| Апрель  4неделя  30.04№5 | «День победы» | Занятие №9 | - познакомить с игрой бадминтон, с инвентарем для игры в бадминтон – ракеткой;  - учить правильно, держать и передавать ракетку;  - упражнять в точности броска, в равновесии;  - развивать ловкость, воображение, координацию движений, крупную и мелкую моторику обеих рук;  - воспитывать интерес к игре. | ракетки, воланы,  обручи,  конусы |
| Май  1неделя  03.05№5  06.05№14 | «День победы» | Занятие №2 | - формировать умение ходить спиной вперед;  - учить детей перелезать через верхнюю планку лестницы - стремянки;  - развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине;  - закрепить умение прыгать через короткую скакалку, добиваясь ритмичности и многократности прыжков;  - способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве и быстроты движений. | разноцветные; бревно – 1 шт.; короткие скакалки; лестница – стремянка. |
| Май  2неделя  07.05№5  08.05№14 | «День победы» | Занятие №3 | продолжить знакомить с игрой бадминтон;  - учить правильно, держать ракетку;  - упражнять в точности броска, умение соблюдать правила в подвижных играх;  - развивать координацию движений, ловкость, внимание;  - воспитывать интерес к выполнению элементов спортивной игры в бадминтон. | ракетки, воланы,  обручи,  конусы |
| Май  3неделя  10.05№5  13.05№14 | «День победы»  «Удивительный мир птиц, зверей, насекомых» | Занятие №4 | -упражнять детей в метании в вертикальную цель;  -развивать равновесие в ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы;  -развивать скоростные качества в беге;  -воспитывать смелость при перелезании через лестницу – стремянку. | мешочки с песком; надувные мячи; модули – 3 шт.; бревно; лестница – стремянка. |
| Май  3неделя  14.05№5  15.05№14 | «Удивительный мир птиц, зверей, насекомых» | Занятие №5  (диагностика) | - упражнять в прыжке в длину с места;  - упражнять в метании в вертикальную цель;  - закреплять умение лазать по лестнице в усложненных условиях;  - развивать ловкость, быстроту реакции;  - воспитывать умение действовать коллективно. | мячи, лестница – стремянка, сетка, мяч. |
| Май  4неделя  17.05№5  20.05№14 | «Удивительный мир птиц, зверей, насекомых» | Занятие №6  (диагностика) | - определить уровень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств;  - развивать ловкость, быстроту реакции, точность движений;  - воспитывать стремление преодолевать трудности. | мячи, кегли, кубики, конусы. |
| Май  4неделя  21.05№5  22.05№14 | «Удивительный мир птиц, зверей, насекомых» | Занятие №7  (диагностика) | - упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы;  - упражнять в прыжках в длину с разбега ;  - повторить ползание по скамейке;  -закрепить бросание мяча через сетку вдаль двумя руками разными способами;  - развивать ловкость, внимательность, быстроту, прыгучесть;  - воспитывать уважение к достижениям сверстников. | веревка, скакалки, гимнастические скамейки, конусы. |
| Май  5неделя  24.05№5  27.03№14 | «Удивительный мир птиц, зверей, насекомых» | Занятие №8  (диагностика) | - определить уровень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств;  - развивать ловкость, быстроту реакции, точность движений;  - воспитывать стремление преодолевать трудности. | мячи, кегли, кубики, конусы. |
| Май  5неделя  28.05№5  29.05№14 | «Удивительный мир птиц, зверей, насекомых» | Занятие №9 | - закрепить навык ходьбы и бега врассыпную между предметами, не задевая их;  - упражнять в ходьбе по бревну боком приставным шагом;  - упражнять в прыжках вверх с места;  - закреплять в лазании по гимнастической стене;  - развивать ловкость, смелость, внимание, быстроту;  - воспитывать желание участвовать в играх. | гимнастическая стена, бревно, мячи, кегли. |

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на её части: реализация образовательной программы, осуществляется в дистанционной форме с использованием образовательных ресурсов.

[http://www.1umka.ru](http://www.1umka.ru/)- «Умка - Детский развивающий сайт». На сайте Вы можете посмотреть как развлекательные, так [обучающие детские мультфильмы](http://www.1umka.ru/news/obuchajushhie_multfilmy/1-0-4), скачать [сборники](http://www.1umka.ru/load/detskie_pesni_i_muzyka/17), а так же послушать и [скачать плюсовки и минусовки детских песен](http://www.1umka.ru/index/detskie_pesni_treki/0-430), раскрасить вместе с вашими детьми [онлайн раскраски](http://www.1umka.ru/index/onlajn_raskraski/0-4), выбрать понравившиеся вам [сценарии праздников](http://www.1umka.ru/load/scenarii_prazdnikov/1), послушать детские [сказки](http://www.1umka.ru/load/skazki_onlajn/20)и еще многое другое!

<http://teramult.org.ua/>Сайт "Старые мультфильмы"

[http://www.multirussia.ru](http://www.multirussia.ru/)  МУЛЬТИ-РОССИЯ

[http://teremoc.ru/](http://teremoc.ru/%C2%A0%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9) Детский портал "Теремок

<https://www.youtube.com/watch?v=g_J2x4l8iVQ> Сборник серий про спорт

<https://www.youtube.com/watch?v=qWFx9s5J_Og> Фиксики зарядка

<http://bit.ly/fixi-zaryadka-Android> Зарядка с Симкой и Ноликом

<https://ok.ru/video/1370179834185> Зарядка с Ноликом

**«Планета Детства»** (http://planetadetstva.net/) – интернет-журнал для воспитателей и учителей. Представлены конкурсы и методические разработки и рекомендации по возрастным группам.

**«Киндер Генний»** (http://www.kindergenii.ru). Веселые обучалки и развивалки. Много полезностей для развития и обучения детей: веселые детские игры, потешки, считалки, скороговорки, сказки, подвижные игры, развивающие игры, пальчиковая гимнастика, графические диктанты и т.д.

**«Дошколѐнок»** (http://www.kindereducation.com). Журнал для умных деток и их родителей. Обучение и развлечение дошколят. Развитие речи, забавная математика, детская психология, уроки изобразительного искусства, игры и конкурсы.

**2.3 Основные формы совместной деятельности взрослых и детей по образовательной области «Физическое развитие»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательная область** | **Виды детской**  **деятельности** | **Формы организации образовательной области** |
| Физическое развитие | Двигательная | Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, прогулки. |

**Формы организации проведения занятий по физической культуре:**

***Классические занятия*** (по схеме: вводно – подготовительная часть, основная, заключительная часть).

***Игровые занятия*** (с использованием игр: народные подвижные игры, игры - эстафеты, игры – аттракционы и т.д.).

***Занятия тренировочного типа*** (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом).

***Сюжетные занятия*** – комплексные (объединенные определенным сюжетом, походы, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами).

***Тематические занятия*** (с одним видом физических упражнений).

**Самостоятельные занятия** (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренировок).

*1) Фронтальный способ.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

*2) Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости и широко используется для закрепления пройденного материала.

*3) Групповой способ.* Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

4) *Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

*5) Контрольно-проверочные занятия,* целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

**Принципы организации занятий:**

***Принцип научности*** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и

практически адаптированными методиками.

***Принцип развивающего обучения*** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

***Принцип интеграции:*** процесс оздоровления детей в МАДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

***Принцип систематичности и последовательности*** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

***Принцип связи теории с практикой*** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

***Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания*** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

***Принцип доступности*** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

***Принцип результативности*** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Структура занятий:**

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

*Вводная часть* направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

**Методы и приемы обучения:**

***Наглядные:***

- Наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

-Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

***Словесные:***

- Объяснения, пояснения, указания;

- Подача команд, распоряжений, сигналов;

- Вопросы к детям и поиск ответов;

- В образный сюжетный рассказ, беседа;

- Словесная инструкция;

- Слушание музыкальных произведений.

***Практические:***

- Выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- Выполнение упражнений в игровой форме;

- Выполнение упражнений в соревновательной форме;

- Самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном**.**

**2.4.Подготовка родителей (законных представителей) к сопровождению ребенка дошкольника в рамках его индивидуальной траектории развития по образовательной области «Физическое развитие».**

***Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников***

* Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста.
* Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию.
* Развивать у родителей интерес к совместным подвижным и спортивным играм с ребенком дома, занятиям физическими упражнениями.

**Планирование работы с родителями по образовательной области**

**«Физическое развитие»**

**на 2024-20245уч. год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Педагогическое образование родителей** | | |
| **Месяц** | **Возраст** | **Тема мероприятия** |
| Сентябрь | Средний | Рекомендация: «Зарядка для малышей» |
| Октябрь | Средний | Консультация  «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой» |
| Ноябрь | Средний | Рекомендация: «Игры на свежем воздухе» |
| Декабрь | Средний | Консультация:  «Подвижные игры, в которые можно играть детям с родителями дома» |
| Январь | Средний | Рекомендация: «Выбираем санки» |
| Февраль | Средний | Консультация: «Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей». |
| Март | Средний | Консультация:  «Мяч резиновый – игрушка, знакомая каждому» |
| Апрель | Средний | Консультация: «Профилактика плоскостопия» |
| Май | Средний | Консультация: «Что делать если у ребенка плоскостопие» |
| Июнь | Средний | Консультация: «Отдых с ребенком летом» |
| Август | Средний | Консультация: «Как интересно провести прогулку с ребенком». |

**Совместная деятельность педагога и родителей.**

**на 2024-2025уч. год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Возраст** | **Тема мероприятия** |
| Ноябрь | Средний | Совместное развлечение для детей и родителей игра-эстафета по пожарной безопасности «Готовность 01» |
| Декабрь | Средний | Участие в снежных постройках. |
| Февраль | Средний | Участие в празднике «Санки, саночки!» |
| Апрель | Средний | Участие в весеннем марафоне «Все на велопраздник!». |
| Май | Средний | Веселый праздник на природе для детей и родителей. |
| Июнь | Средний | Участие в празднике «Летние забавы» |
| Июль | Средний | Участие в празднике «Мы - спортивная семья!» |
| Август | Средний | Участие в празднике «Неразлучные друзья: взрослые и дети». |

**2.5. Особенности организации педагогической диагностики**

**Педагогическая диагностика в детском саду.**

Согласно ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), а не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников, что не означает запрета на отслеживание эффективности усвоения воспитанниками Основной образовательной программы дошкольного образования. Педагог имеет право проводить оценку особенностей развития детей и усвоения ими программы в рамках педагогической диагностики.

Материалы диагностики не подлежат проверке в процессе контроля и надзора.

Цель проведения мониторинга – комплексная оценка качества образовательной деятельности в группе, составление индивидуального маршрута для каждого ребенка в группе для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания основной образовательной программы детского сада.

Диагностика педагогического процесса в группе проводилась на основании рекомендаций пособия «Диагностика педагогического процесса в младшей, средних, старших, подготовительных группах.

Диагностика в подготовительных группах проводилась по следующим параметрам: метание набивного мяча, бег на 30м, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в глубину, метание предметов, лазанье по гимнастической стенке.

Во время проведения диагностики использовались основные диагностические методы:

* Экспресс-диагностика
* Беседа

Формы проведения диагностики:

* Индивидуальная;
* Подгрупповая;
* Групповая.

Оценка педагогического процесса была связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям (диагностические карты прилагаются):

1 балл - ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

3 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4 балла - ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки.

5 баллов - ребенок выполняет самостоятельно все параметры оценки.

**III. Организационный раздел**

**3.1.Условия реализации программы по образовательной области «Физическое развитие»**

***Материально - технические условия реализации программы соответствуют:***

- содержанию нормативных требований по Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (далее СанПиН);

-правилам пожарной безопасности;

-требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями детей;

-требованиям к оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой;

-требованиям к материально - техническому обеспечению программы (учебно - методический комплект), оборудование, оснащение (предметы).

**Программный комплекс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование программы** | **Автор** |
| **1.** | Образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 39 «Золотая рыбка» города Губкина Белгородской области, разработанная с учетом требований ФГОС ДО: |  |
| **2.** | Парциальная программа «Выходи играть во двор» | Л.Н. Волошина |

**Учебно-методическая литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Образовательная**  **область** | **Наименование пособия** | **Автор** |
| 1 | «Физическое развитие» | Физкультурные занятия в детском саду.  Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 | О.М. Литвинова |
|  |  | Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие. Москва «Издательство НЦ ЭПАС» 2005 | В.С. Кузнецов  Г.А. Колодникий |
| Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 4-5 лет М: «Мозайка-ситез» 2011 | Т.Е. Харченко |
| Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. «Издательство «Детство – Пресс», 2013 | Е.Р. Железнова |
| Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ  Практическое пособие Воронеж 2012 | Т.М. Бондаренко |

**3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Гимнастическая стенка (5 пролета) | 1 |
| 2 | Лестница деревянная с зацепами длина 2 м. | 1 |
| 3 | Доска приставная гладкая с зацепами длина 2 м., ширина 20 см. | 1 |
| 4 | Доска приставная ребристая с зацепами длина 2 м., ширина 20 см. | 1 |
| 5 | Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная) | 1 |
|  | Комбинированная установка с подвесными снарядами: |  |
| 6 | Веревочная лестница; | 1 |
| 7 | Канат; | 2 |
| 8 | Гимнастические кольца; | 2 |
| 9 | Скамейка гимнастическая длина 3 м. высота 30 см. ширина 25 см. | 1 |
| 10 | Скамейка гимнастическая длина 3 м. высота 25 см. ширина 20 см. | 1 |
| 11 | Скамейка гимнастическая длина 2 м. высота 25 см. ширина 15 см. | 1 |
| 12 | Бревно гимнастическое (напольное) 240 х 10 х 15 | 2 |
|  | Установка для прыжков в высоту: |  |
| 13 | Стойки напольные переносные 150 см. с шкалой в см. | 2 |
| 14 | Веревка-шнур с грузом на концах (или резинка) | 1 |
| 16 | Гимнастический мат 2000 х 100 х 7 | 4 |
| 17 | Куб деревянный 40х40 | 2 |
| 18 | Куб деревянный 20х20 | 2 |
| 19 | Дуга для подлезания высота 50 см.; | 1 |
| 20 | Дуга для подлезания высота 40 см.; | 2 |
| 21 | Дуги малые металлические для прокатывания мячей | 2 |
| 22 | Батут круглый (диаметр 130 см.) | 1 |
| 23 | Баскетбольный щит настенный с зацепами (с корзиной) | 2 |
| 24 | Обруч - диаметр 60 см. | 30 |
| 25 | Обруч - диаметр 65 см. | 15 |
| 26 | Обруч - диаметр 70 см. | 10 |
| 27 | Обруч - диаметр 75 см. | 20 |
| 28 | Обруч - диаметр 85 см. | 5 |
| 29 | Обруч - диаметр 90 см. | 10 |
| 30 | Мяч волейбольный | 2 |
| 31 | Мяч баскетбольный | 10 |
| 32 | Мяч футбольный | 2 |
| 33 | Мяч резиновый | 20 |
| 34 | Мячи малые | 10 |
| 35 | Мяч прыгающий резиновый (с ручками) диам. 50 см. | 2 |
| 36 | Мяч прыгающий резиновый (с ручками) диам. 60 см. | 2 |
| 37 | Мяч-фитбол для гимнастики диам. 60-70 см. | 2 |
| 38 | Мячи массажные («ежики») | 10 |
| 39 | Палка гимнастическая 60 см. | 15 |
| 40 | Палка гимнастическая 70 см. | 15 |
| 41 | Палка гимнастическая 100 см. | 10 |
| 42 | Коврики гимнастические резиновые | 10 |
| 43 | Самокат спортивный металлический детский | 4 |
| 44 | Канат для перетягивания (длина 5 м.) | 1 |
| 45 | Шнуры: плетеные (косички) длина: 70 см. | 10 |
| 46 | Шнуры: плетеные (косички) длина: 60 см. | 10 |
| 47 | Ленточки разноцветные: длина 50 см. | 10 |
| 48 | Ленточки разноцветные: длина 120 см. | 2 |
| 49 | Разноцветные флажки | 50 |
| 50 | Платочки | 15 |
| 51 | Кубики пластмассовые разноцветные | 60 |
| 52 | Скакалка: 150 см. | 15 |
| 53 | Скакалка: 230 – 250 см. | 15 |
| 54 | Скакалка: 300 см. | 2 |
| 55 | Кольцеброс напольный | 3 |
| 56 | Мешочки для метания с песком: вес 100 г. | 15 |
| 57 | Мешочки для метания с песком: вес 150 г. | 10 |
| 58 | Мешочки для метания с песком: вес 200 г. | 15 |
| 59 | Мешочки для метания с песком: вес 250 г. | 5 |
| 60 | Гантели (детские пластмассовые облегченные) | 25 |
| 61 | Массажер роликовый | 4 |
| 62 | Валик деревянный | 2 |
| 63 | Коврики массажные резиновые с «шипами» | 10 |
| 64 | Бадминтон с воланами | 10 |
| 65 | Теннисные ракетки с мячами | 10 |
| 66 | Ракетки для настольного тенниса | 10 |
| 67 | Мяч теннисный | 1 |
| 68 | Волейбольная сетка для зала | 1 |
| 69 | Волейбольная сетка для спортивной площадки | 1 |
| 70 | Корзины пластмассовые круглые большие | 2 |
| 71 | Корзины пластмассовые маленькие | 2 |
| 72 | Тренажеры «Дорожка беговая» | 1 |
| 73 | Тренажер «Велотренажер» | 1 |
| 74 | Тренажер «Бегущий по волнам» | 1 |
| 75 | Тренажер - эспандер пружинный | 2 |
|  | Атрибутика для разметки игрового поля: |  |
| 76 | Конус пластмассовый | 4 |
| 77 | Конус деревянный малый | 4 |
|  | Инвентарь и оборудование для спортивных и подвижных игр: |  |
| 78 | Клюшка | 10 |
| 79 | Шайба | 6 |
| 80 | Мишень напольная (ворота) | 2 |
| 81 | Мешок для прыжков | 4 |
| 82 | Городки с картотекой фигур | 5 |
| 83 | Султанчики | 5 |
| 84 | Маски, шапочки для подвижных игр с изображением животных | 30 |
| 85 | Магнитофон | 1 |
| 86 | Картотека подвижных игр по возрастам | 1 |
| 87 | Фонотека | 1 |
| 88 | Сухой бассейн с комплектов шариков 3х3 м. | 1 |
| 89 | Диск «Здоровье» | 2 |
| 90 | Балансир | 2 |

**3.3. Учебный план**

**Планирование образовательной деятельности**

***Продолжительность учебной недели: 5 дней***

***Учебный год: с 01. 09.24г. по 31.05. 2025г.***

***Количество учебных недель: 38***

***Диагностические обследования дошкольников проводятся:***

С 01.09 по 12.09 – начальная диагностика

С 16.05 по 27.05 – итоговая диагностика

***Каникулярное время в МАДОУ:***

с 27.12 по 09.01 – зимние каникулы;

с 01.06 по 31.08.- летние каникулы.

Продолжительность физкультурных занятий по группам регламентируется в зависимости от возраста детей в соответствии с СанПиНом, ФГОС (ДО) и образовательной программой ДОУ и составляет:

|  |  |
| --- | --- |
| **Группа** | **Продолжительность занятия** |
| Средняя группа | 20 минут |

В средних группах двигательная деятельность (занятия физической культурой проводятся - 3 раза в неделю – 12 раз в месяц).

Вместо физической культуры на воздухе введен компонент дошкольного учреждения – плавание.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебный план на 2024-20245уч. год** | | | |
| **Группы** | **Двигательная деятельность**  **( кол-во занятий физической культурой)** | **Объем учебной недельной нагрузки** | **Количество занятий в год** |
| № 7 Средняя | 2 | 40 мин | 76 |
| №10 Средняя | 2 | 40мин | 76 |

**3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий по образовательной области «Физическое развитие»**

***в средних группах №5, №14***

***на 2024-2025 уч. год.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***Тема*** | **Мероприятие** |
| Сентябрь | «День рождения моего города» | Развлечение  «Не зевай, урожай собирай» |
| Октябрь | «Мир вокруг нас, опасное и безопасное вокруг нас» | Развлечение  «В гостях у Татошки» |
| Ноябрь | Тематический день матери | Развлечение  «Нам сказка поможет спортом заниматься» |
| Декабрь | «К нам приходит Новый год» | Развлечение  «Новогодние сюрпризы» |
| Январь | «Мир вокруг нас, из чего сделаны предметы» | Развлечение  «Зимние забавы со снеговиком» |
| Февраль | «Защитники отечества» | Спортивный праздник  «Как Вася в армию собирался» |
| Март | «Мир профессий»  «Профессии наших родителей» | Праздник  «В гостях у матрешки» |
| Апрель | «Путешествие в космос» | Развлечение  «Школа юных космонавтов» |
| Май | «Удивительный мир птиц, зверей, насекомых» | Развлечение  «Клоун Плюх и здоровый дух» |

**Сюжетно - тематическое планирование образовательного процесса**

**в средних группах**

**на летний период 2024-20245уч. года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Мероприятие** |
| Июнь  03.06 по 14.06 | «Неделя счастливого детства - здравствуй лето красное!» | Праздник  «Мы встречаем лето» |
| Июнь  17.06 по 28.06 | «Неделя осторожного пешехода - страна «Сфетофория» | Развлечение  «Веселое путешествие» |
| Июль  01.07 по 12.07 | «Я и моя семья» | Развлечение  Чемпионат веселого мяча |
| Июль  15.07 по 02.08 | «Сказочная неделя» | Развлечение  «В мире спорта и сказок» |
| Август  05.08 по 16.08 | «Театральная неделя» | Развлечение  «Страна веселых игр» |
| Август  19.08 по 23.08 | «Неделя маленьких экспериментаторов» | Спортивный досуг  «Солнышко сияет - всем здоровья прибавляет» |
| Август  26.08 по 30.08 | «Неделя прощания с летом» | Развлечение  «Прощай лето красное!» |

**РАСПИСАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДНИ  НЕДЕЛИ | Средние группы | |
| Группа №5 | Группа №10 |
| Понедельник |  | 09.25 - 09.45 в спортивном зале |
| Вторник | 09.00 - 09.20 в спортивном зале |  |
| Среда |  | 09.25 - 09.45 в спортивном зале |
| Четверг |  |  |
| Пятница | 09.25 - 09.45 в спортивном зале |  |

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

на 2024-2025 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вторник  4 НЕДЕЛЯ | ВРЕМЯ  15.10 – 15.30 | Средние группы  №7, №10 |
|  | | |

График утренней гимнастики на 2024-20245год

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивный зал  (1-2 неделя каждого месяца) | Музыкальный зал  (3-4 неделя каждого месяца) |
| 8.02 – 8.08. – группа №5 | 8.02 – 8.08 – группа №14 |

1. [↑](#footnote-ref-1)