

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 18  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по познавательному - речевому развитию детей**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
протокол № 5 от 30.08. 2016г.

**Рабочая программа инструктора по физической культуре**

**Составитель:**  
Сантропинских Анастасия Александровна,  
Инструктор по физической культуре

Красноуральск

2016 г.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому образованию и воспитанию детей 4-7 лет в группах компенсирующей направленности составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад № 18 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательному - речевому развитию детей.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

**Цель программы-** создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с ОНР в ДООУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; Коррекция речедвигательных нарушений.

### **Задачи физического образования**

- Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка
- Закаливание организма с целью укрепления сердечно - сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной системы, улучшения деятельности органов дыхания обмена веществ организма.
- Создания условий для целесообразной двигательной активности детей.
- Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических).
- Формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия.
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие.
- Формирование широкого круга игровой деятельности.
- Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
- Ежедневное использование таких форм работы по физическому воспитанию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения игры и упражнения на прогулке, а также соревновательные формы работы: игры-соревнования и эстафеты.

## Принципы и подходы к формированию программы

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В Программе учитываются следующие подходы:

**Деятельностный подход:** организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

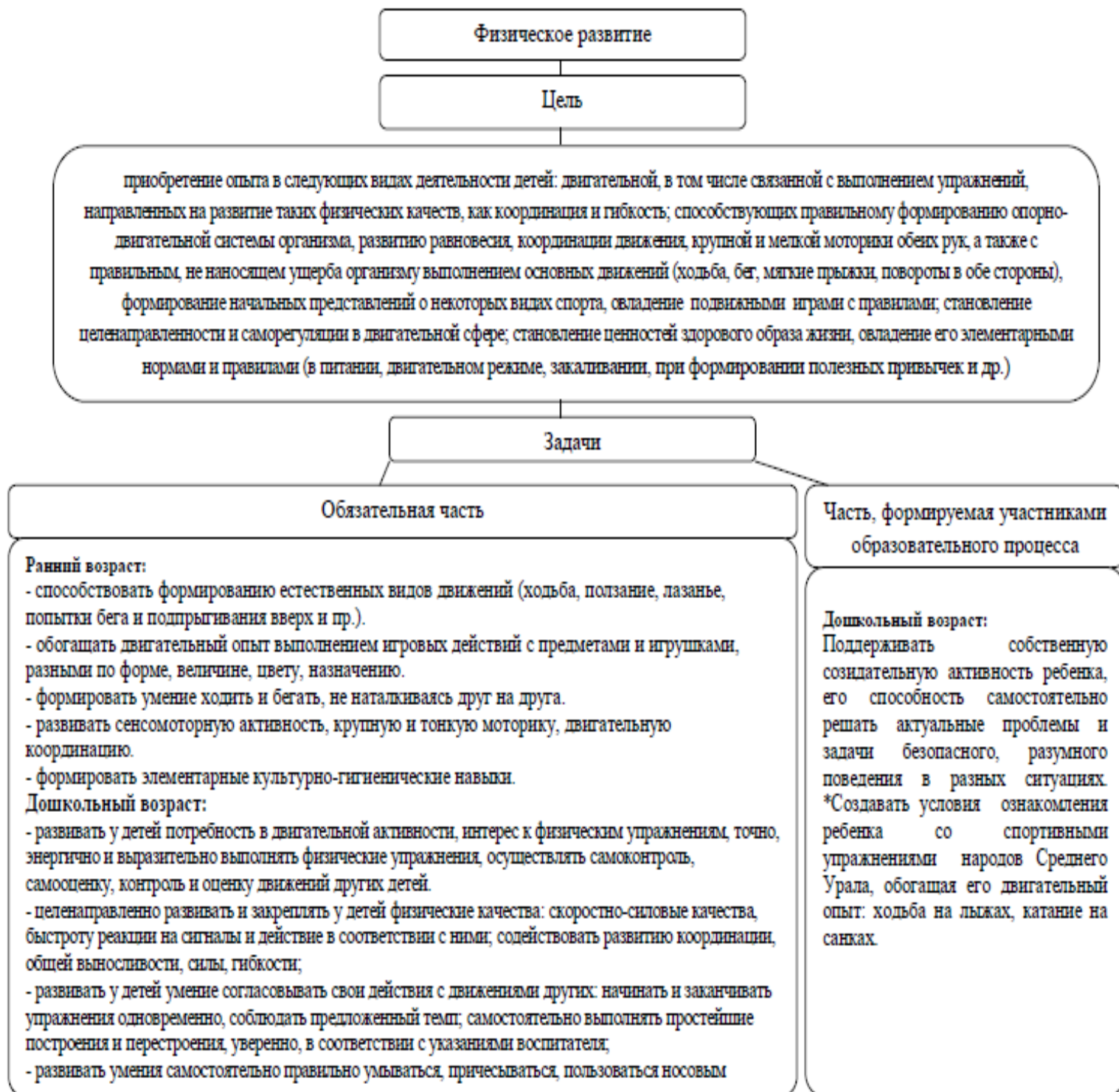
**Индивидуально-дифференцированный подход:** все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОО имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

**Компетентностный подход** позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

**Интегративный подход** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему.

## 2. Содержательный раздел.



**Перспективно-тематическое планирование организационной образовательной деятельности по физической культуре.**

**Средняя группа**

Месяц	Неделя	№ занятия	Содержание занятия	Игра
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<b>I.</b>	1.	Ходьба и бег подгруппами и всей группой.	«Воробышки и автомобиль»
		2.	Прыжки на двух ногах на месте.	
		3.	Ползание на четвереньках по прямой.	
	<b>I.</b>	4.	Бег в прямом направлении.	«По тропинке»
		5.	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3м).	
		6.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мяча двумя руками.	
	<b>I.</b>	7.	Ходьба парами.	«Птички летают»
		8.	Ползание по доске, лежащей на полу.	
		9.	Катание мяча одной рукой воспитателю.	
	<b>V.</b>	10.	Ходьба и бег подгруппами и всей группой. П	«Зайка серенький сидит»
		11.	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3м). П	
		12.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мяча двумя руками. П	
<b>ОКТАБРЬ</b>	<b>I.</b>	13.	Ходьба по доске.	«Принеси предмет»
		14.	Прыжки через шнур (линию).	
		15.	Ходьба парами. Ползание по доске, лежащей на полу. П	
	<b>II.</b>	16.	Бег друг за другом.	«Мой веселый звонкий мяч»
		17.	Подлезание под воротца.	
		18.	Бросание мяча друг другу.	
	<b>III.</b>	19.	Кружение в медленном темпе.	«По тропинке»
		20.	Ходьба и бег подгруппами и всей группой. П	
		21.	Катание мяча одной рукой воспитателю. П	
	<b>IV.</b>	22.	Ходьба и бег группой друг за другом. П	«Догони мяч»
		23.	Ползание на четвереньках по прямой (3-4м) П	
		24.	Бросание мяча друг другу. П	
<b>НОЯБРЬ</b>	<b>I.</b>	25.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	«По тропинке»
		26.	Сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50-100см).	
		27.	Кружение в медленном темпе. П	
	<b>II.</b>	28.	Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд).	«Птички в гнездышках»
		29.	Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы.	
		30.	Перелезание через бревно.	
	<b>III.</b>	31.	Ходьба с изменением темпа.	«Мой веселый звонкий мяч»
		32.	Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).	
		33.	Бросание мяча вперед двумя руками снизу.	
	<b>IV.</b>	34.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. П	«Солнышко и дождик»
		35.	Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы. П	
		36.	Сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50-100см). П	

<b>ДЕКАБРЬ</b>	<b>I.</b>	37.	Ползание по наклонной доске.	«Догоните меня!»
		38.	Ходьба по доске. П	
		39.	Прыжки через шнур (линию). П	
	<b>II.</b>	40.	Ходьба с переходом на бег и наоборот.	«Найди флажок»
		41.	Бросание мяча вперед двумя руками от груди.	
		42.	Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы. П	
	<b>III.</b>	43.	Ходьба с изменением направления.	«Кто тише?»
		44.	Бег с изменением темпа.	
		45.	Подлезание под веревку (высота 30-40см).	
	<b>IV.</b>	46.	Ходьба с переходом на бег и наоборот. П	«Поезд»
		47.	Игра «По ровненькой дорожке».	
		48.	Ползание по наклонной доске. П	
<b>ЯНВАРЬ</b>	<b>I.</b>	49.	Ходьба врассыпную.	«Воробышки и автомобиль»
		50.	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).	
		51.	Подлезание под веревку (высота 30-40см). П	
	<b>II.</b>	52.	Бег в колонне по одному.	«Солнышко и дождик»
		53.	Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100см).	
		54.	Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). П	
	<b>III.</b>	55.	Ходьба по гимнастической скамейке.	«Где звенит?»
		56.	Бросание мяча двумя руками из-за головы.	
		57.	Подлезание под воротца. П	
	<b>IV.</b>	58.	Ходьба врассыпную. П	«Догоните меня!»
		59.	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). П	
		60.	Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100см). П	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<b>I.</b>	61.	Прыжки через две параллельные линии (10-30см).	«Перешагни палку»
		62.	Лазанье по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5м).	
		63.	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5м).	
	<b>II.</b>	64.	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30см).	«Птички в гнeздышках»
		65.	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.	
		66.	Бросание мяча двумя руками из-за головы. П	
	<b>III.</b>	67.	Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30см).	«Воробышки и автомобиль»
		68.	Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см).	
		69.	Ходьба, взявшись за руки. П	
	<b>IV.</b>	70.	Ходьба с изменением направления. П	«По тропинке»
		71.	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. П	
		72.	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5м). П	
<b>МАРТ</b>	<b>I.</b>	73.	Ходьба с обхождением предметов.	«Зайка»
		74.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	
		75.	Метание мячей правой и левой рукой.	
	<b>II.</b>	76.	Ходьба по бревну (ширина 20-25см).	«Мяч в

		77.	Прыжки через две параллельные линии (10-30см). П	кругу»	
		78.	Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30см). П		
	III.		79.	Метание набивных мешочков правой и левой рукой.	«Принеси предмет»
			80.	Ходьба с обхождением предметов. П	
			81.	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. П	
	IV.		82.	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30см). П	«Птички летают»
			83.	Игра «Мой веселый звонкий мяч».	
			84.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П	
	АПРЕЛЬ	I.		85.	Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка.
			86.	Ходьба с обхождением предметов. П	
			87.	Бег в колонне по одному. П	
II.			88.	Ходьба приставным шагом вперед.	«Через ручеек»
			89.	Игра «Зайка серенький сидит».	
			90.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом.	
III.			91.	Ходьба приставным шагом в стороны.	«По тропинке»
			92.	Бег в колонне по одному. П	
			93.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П	
IV.			94.	Игра «Через ручеек».	«Флажок»
			95.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом. П	
			96.	Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка. П	
МАЙ	I.		97.	Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (пр. и лев.) с расстояния 1м.	«Солнышко и дождик»
			98.	Ходьба приставным шагом вперед. П	
			99.	Ходьба по гимнастической скамейке. П	
	II.		100.	Ходьба приставным шагом в стороны. П	«В воротца»
			101.	Ходьба по бревну (ширина 20-25см). П	
			102.	Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу). П	
	III.		103.	Игра «Птички в гнздышках».	«Поезд»
			104.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом. П	
			105.	Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см). П	
	IV.		106.	Ходьба приставным шагом вперед. П	«Воробышки и автомобиль»
		107.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П		
		108.	Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (пр. и лев.) с расстояния 1м.		

**Перспективно-тематическое планирование организационной образовательной  
деятельности по физической культуре.  
Старшая группа**

Мес яц	Неделя	№ занятия	Содержание занятия	Игра
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	I	1	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	«У медведя во бору»
		2	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м).	
		3	Лазанье по гимнастической стенке. П	
	II	4	Перестроение в колонну по два.	«Птички и кошка»
		5	Бег в колонне по двое.	
		6	Прокатывание обручей друг другу.	
	III	7	Ходьба на пятках.	«Самолеты»
		8	Прыжки в длину с места (не менее 70см).	
		9	Перелезание через бревно. П	
	IV	10	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое. П	«Кто ушел?»
		11	Ходьба по ребристой доске. П	
		12	Игра «Пастух и стадо».	
<b>ОКТЯБРЬ</b>	I	13	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты).	«Цветные автомобили»
		14	Ходьба между линиями (расстояние 10-15см).	
		15	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5м).	
	II	16	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	«Подбрось – поймай»
		17	Ползание по гимнастической стенке на животе.	
		18	Прокатывание обручей друг другу. П	
	III	19	Ходьба вдоль границ зала.	«Солнышко и дождик»
		20	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см).	
		21	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).	
	IV	22	Построение в колонну по два. П	«У медведя во бору»
		23	Ходьба между линиями (расстояние 10-15см). П	
		24	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П	
<b>НОЯБРЬ</b>	I	25	Равнение по ориентирам.	«Ловишки»
		26	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	
		27	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). П	
	II	28	Прыжки с поворотом кругом.	«Зайцы и волк»
		29	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	
		30	Перестроение в колонну по два.	
	III	31	Ходьба с мешочком на голове.	«Бездомный заяц»
		32	Ползание между предметами.	
		33	Размыкание и смыкание. П	
	IV	34	Ходьба обычная. Бег в колонне по двое. П	«Найди себе пару»
		35	Прыжки с поворотом кругом. П	
		36	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П	
<b>КАБ</b>	<b>I</b>	37	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние	«Кто



			между которыми 40-50см).	ушел?»
		38	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	
		39	Ползание меду предметами. П	
	II	40	Бег со сменой ведущего.	«Лошадки»
		41	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).	
		42	Прыжки с поворотом кругом. П	
	III	43	Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый).	«У медведя во бору»
		44	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	
		45	Игра «Сбей кеглю».	
	IV	46	Бег со сменой ведущего. П	«Зайка серый умывается»
		47	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см). П	
		48	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). П	
ЯНВАРЬ	I	49	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).	«Зайцы и волк»
		50	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.	
		51	Равнение по ориентирам. П	
	II	52	Построение в колонну по три.	«Лошадки»
		53	Бег на расстояние (40-60м) со средней скоростью.	
		54	Прыжки (с высоты 20-25см).	
	III	55	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м).	«Бездомный заяц»
		56	Ползание змейкой.	
		57	Прокатывание мяча друг другу между предметами.	
	IV	58	Построение в колонну по три. П	«Птички и кошка»
		59	Прыжки (с высоты 20-25см). П	
		60	Игра «Пастух и стадо».	
ФЕВРАЛЬ	I	61	Бег мелким и широким шагом.	«Перелет птиц»
		62	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
		63	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	
	II	64	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.	«Найди себе пару»
		65	Подлезание под веревку (высота 50см) правым и левым боком вперед.	
		66	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). П	
	III	67	Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м).	«У медведя во бору»
		68	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м).	
		69	Игра «Сбей кеглю».	
	IV	70	Построение в круг. П	«Зайцы и волк»
		71	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). П	
		72	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м). П	
А Р	I	73	Перестроение в колонну по два. П	«Позвони в

		74	Ходьба на наружных сторонах стоп.	погремушк у»
		75	Прыжки с короткой скакалкой.	
	II	76	Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и вл.)	«Подбрось – поймай»
		77	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). П	
		78	Построение в колонну по три. П	
	III	79	Повороты направо, налево, кругом.	«Перелет птиц»
		80	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расст.).	
		81	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). П	
	IV	82	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего. П	«Самолеты»
		83	Прыжки с короткой скакалкой. П	
84		Игра «Подбрось – поймай».		
АПРЕЛЬ	I	85	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	«Лошадки»
		86	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	
		87	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расст.). П	
	II	88	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево).	«Цветные автомобил и»
		89	Перешагивание через предметы с разным положением рук.	
		90	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м). П	
	III	91	Бег (на расстояние 20м, 5,5-6 секунд).	«У медведя во бору»
		92	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см). П	
		93	Ползание по гимнастической стенке на животе. П	
	IV	94	Повороты направо, налево, кругом. П	«Птички и кошка»
		95	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П	
		96	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. П	
МАЙ	I	97	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). П	«Пастух и стадо»
		98	Пролезание в обруч. П	
		99	Прокатывание обручей друг другу. П	
	II	100	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола). П	«Кто тише?»
		101	Прыжки с короткой скакалкой. П	
		102	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). П	
	III	103	Построение в колонну по три. П	«Найди себе пару»
		104	Ползание между предметами. П	
		105	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд).П	
	IV	106	Игра «Лиса в курятнике».	«Пастух и стадо»
107		Игра «Котята и щенята».		
108		Игра «Сбей кеглю».		

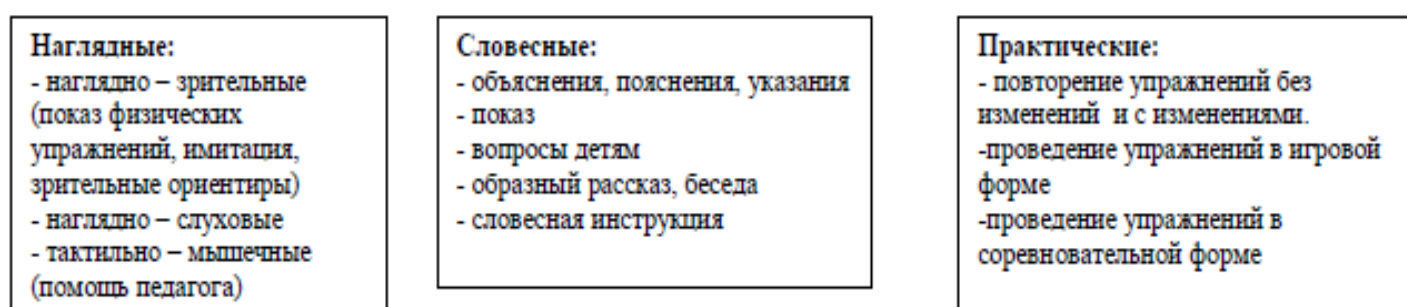
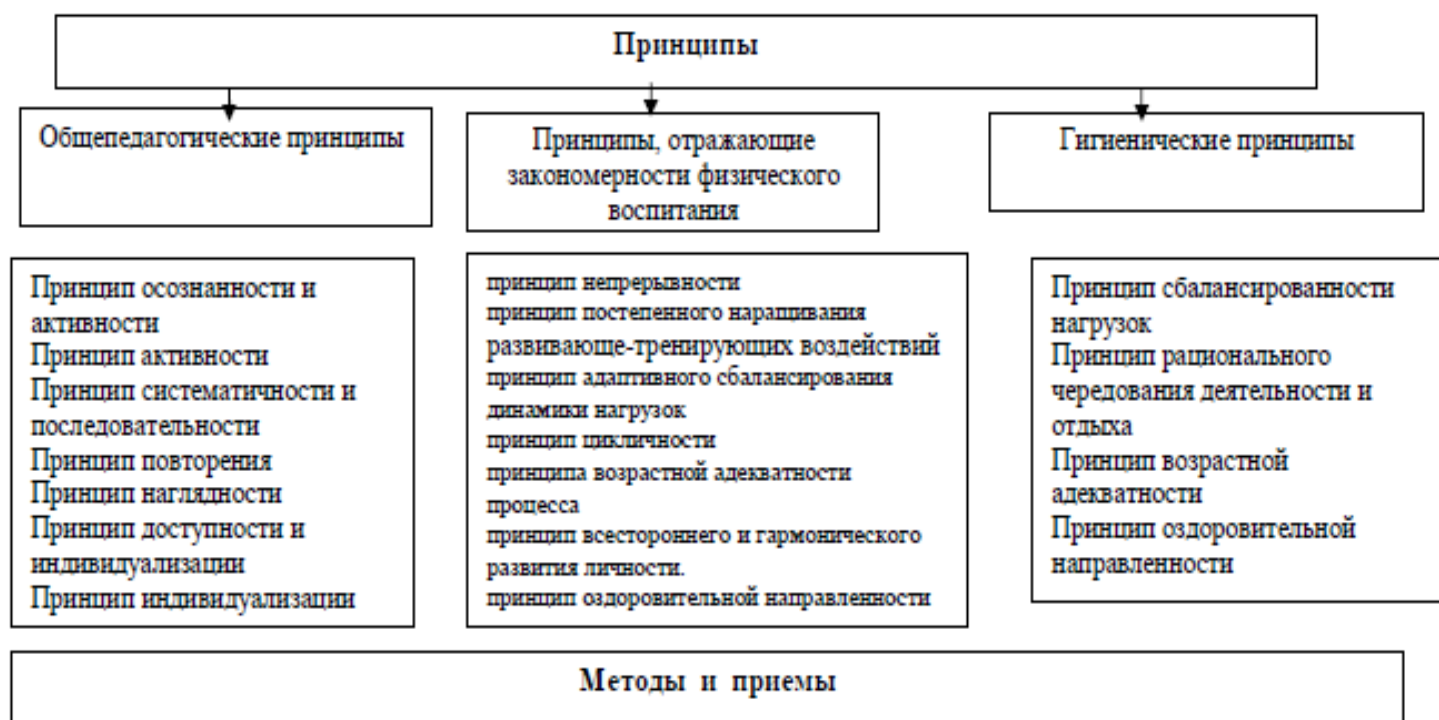
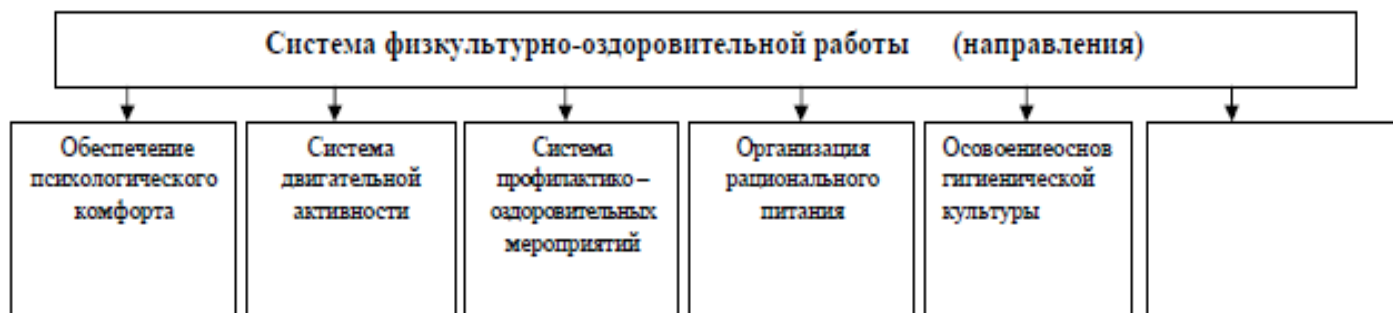
**Перспективно-тематическое планирование организационной образовательной  
деятельности по физической культуре.  
Подготовительная группа**

Месяц	Неделя	№ занятия	Содержание занятия	Игра
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<b>I</b>	1	Ходьба перекатом с пятки на носок.	«Уголки»
		2	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	
		3	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П	
	<b>II</b>	4	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см).	«Гуси - лебеди»
		5	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	
		6	Игра «Сбей мяч».	
	<b>III</b>	7	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.	«Мышеловка»
		8	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд).	
		9	Прыжки с короткой скакалкой. П	
	<b>IV</b>	10	Ходьба перекатом с пятки на носок. П	«Сделай фигуру»
		11	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см). П	
		12	Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м). П	
<b>ОКТЯБРЬ</b>	<b>I</b>	13	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2 мин).	«Караси и щука»
		14	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.	
		15	Ползание на животе с подтягиванием руками. П	
	<b>II</b>	16	Ходьба на носочках (руки за головой).	«Бездомный заяц»
		17	Прокатывание набивных мячей (вес 1кг).	
		18	Игра «Удочка».	
	<b>III</b>	19	Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	«Хитрая лиса»
		20	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	
		21	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	
	<b>IV</b>	22	Повороты: направо, налево, кругом. П	«Гори, гори ясно!»
		23	Ползание под дугу (высота 50см) правым и левым боком. П	
		24	Игра «С кочки на кочку».	
<b>НОЯБРЬ</b>	<b>I</b>	25	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	«Ловишки»
		26	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м).	
		27	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П	
	<b>II</b>	28	Перелазание через несколько предметов подряд.	«Мы веселые ребята»
		29	Метание предметов на дальность (не менее 5-9м).	
		30	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 3-4м). П	
	<b>III</b>	31	Бег боком приставным шагом.	«Перебежки»
		32	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках.	
		33	Игра «Не оставайся на полу».	

	IV	34	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см). П	«Пустое место»
		35	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см). П	
		36	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м). П	
ДЕКАБРЬ	I	37	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.	«Парный бег»
		38	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	
		39	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	
	II	40	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	«Удочка»
		41	Прыжки в длину с места (не менее 80см).	
		42	Пролезание в обруч разными способами.	
	III	43	Равнение в затылок.	«Кто быстрее»
		44	Ходьба по наклонной доске на носках.	
		45	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. П	
	IV	46	Ходьба в колонне по двое. П	«Затейники»
		47	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П	
		48	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. П	
ЯНВАРЬ	I	49	Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза).	«Гуси - лебеди»
		50	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место.	
		51	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	
	II	52	Ходьба в колонне по трое.	«Мы веселые ребята»
		53	Бег с высоким подниманием бедра.	
		54	Метание предметов на дальность (не менее 5-9м). П	
	III	55	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	«Затейники»
		56	Прыжки через короткую скакалку.	
		57	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.	
	IV	58	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. П	«Мышеловка»
		59	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место. П	
		60	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	
ФЕВРАЛЬ	I	61	Прыжки в длину с разбега (примерно 100см).	«Встречные перебежки»
		62	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений.	
		63	Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза). П	
	II	64	Ходьба вдоль стен зала с поворотом.	«Уголки»
		65	Челночный бег (3 раза по 10м).	
		66	Перелезание с одного пролета на другой.	
	III	67	Повороты кругом с переступанием.	«Ловишки»
		68	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предм. поочередно, выс. 15-20см).	
		69	Метание предметов на дальность (не менее 5-9м). П	
	IV	70	Повороты: направо, налево, кругом. П	«Пронеси мяч, не задев кеглю»
		71	Прыжки в длину с разбега (примерно 100см). П	
		72	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. П	
А Р	I	73	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием	«Караси и

			перед собой мяча двумя руками.	щука»	
		74	Ползание между рейками.		
		75	Челночный бег (3 раза по 10м). П		
	II		76	Ходьба с выполнением различных заданий.	«Сделай фигуру»
			77	Метание предметов в цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния (3-4м).	
			78	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа. П	
	III		79	Бег на скорость (20м, примерно за 5-5,5 секунд).	«Хитрая лиса»
			80	Перебрасывание мяча с отскоком от земли.	
			81	Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. П	
	IV		82	Повороты кругом с переступанием. П	«Ловишки»
		83	Ходьба по гимнастич. скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. П		
		84	Игра «Кто лучше прыгает?».		
АПРЕЛЬ	I		85	Перестроение в три колонны. П	«Гуси – лебеди»
			86	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад.	
			87	Метание предметов в цель (центр мишени). П	
	II		88	Бег на скорость: (30м примерно 7,5-8,5 секунды).	«Бездомный заяц»
			89	Прыжки в длину с разбега (примерно 100см). П	
			90	Игра «Медведь и пчелы».	
	III		91	Повороты кругом (прыжком).	«Мы веселые ребята»
			92	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. П	
			93	Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд). П	
	IV		94	Бег на скорость: (30м примерно 7,5-8,5 секунды). П	«Пустое место»
			95	Повороты кругом с переступанием. П	
			96	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П	
МАЙ	I		97	Бег с препятствиями.	«Сделай фигуру»
			98	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	
			99	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. П	
	II		100	Бег мелким и широким шагом.	«Гори, гори ясно!»
			101	Перебрасывание мяча различными способами.	
			102	Игра «Пожарные на учениях».	
	III		103	Перелазание через несколько предметов подряд. П	«Уголки»
			104	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд. П	
			105	Равнение в затылок. П	
	IV		106	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).П	«Встречные перебежки»
		107	Перебрасывание мяча различными способами. П		
		108	Игра «Кто быстрее доберется до флажка?».		

## Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников



## Средства

Психогигиенические факторы (стиль общения педагога с детьми, гигиена сна, питания, занятий)  
 Естественные силы природы (эколого-природные) факторы  
 Самостоятельная двигательно-игровая деятельность

## Формы физкультурно-оздоровительной деятельности

Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Занятия по плаванию</li> <li>• Ленивая гимнастика</li> <li>• Физкультминутки</li> <li>• Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования</li> <li>• День здоровья</li> <li>• Физкультминутки</li> <li>• Закаливающие мероприятия</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Сдача тестовых нормативов (мониторинг физического развития детей)</li> <li>• Спортивные упражнения на прогулке</li> <li>• Музыкальные занятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спартакиада по лыжам</li> <li>• Парная гимнастика (физкультурно-оздоровительная деятельность) совместно с родителями</li> <li>• Самостоятельная двигательно-игровая деятельность «Путешествие по стране Физкультурии»</li> <li>• Лыжная секция</li> <li>• Туристические походы</li> <li>• Валеологические игры</li> <li>• Проблемные игровые ситуации, связанные с безопасной жизнедеятельностью человека</li> </ul>

Физическое развитие включает приобретение опыта и использование его в разных видах двигательной деятельности

Детская деятельность	Виды	
Двигательная	Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательного процесса
	<i>Основные движения: ходьба, бег, катание, бросание, ловля, ползание, упражнения в равновесии; Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Подвижные игры с правилами и без правил .Стрелковые упражнения, ритмические упражнения Спортивные упражнения Спортивные игры:</i>	<i>Плавание, Имитационные движения Катание на лыжах и с ледяных горок Катание на велосипедах Прыжки на скакалках</i>

## Оценка результатов мониторинга физического образования

Для комплексной оценки физического состояния детей необходимы учет и анализ данных физической подготовленности, которая характеризуется степенью сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Мониторинг физического образования и воспитания по образовательной области «Физическая культура» осуществляется в соответствии с Федеральными государственными требованиями (ФГТ) в структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Минобрнауки РФ от 23 ноября 2009г. №655, вступил в действие 16 марта 2010 г.).

Для каждой возрастной категории предлагаются критерии оценки, общепринятые и психолого-педагогические исследования. Анализ результатов позволяет сделать качественный и количественный анализ развития конкретного ребенка, выявить реальный его развития и степень соответствия возрастным нормам, а так же определить общегрупповую тенденцию развития детей каждой возрастной категории.

Критерии оценки уровня овладения ребенком необходимыми умениями и навыками по физическому воспитанию:

1 балл-ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает;



2 балла- ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

3 балла- ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла –ребенок выполняет самостоятельно с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 баллов- ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

### **Нормативы для определения уровня физического развития в младшей группе:**

1. Умеет ходить и бегать, не теряя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого;
2. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом;
3. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места.
4. Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; Умеет ударять мячом об пол, бросает вверх 2-3 раза подряд и ловит, метает предметы правой и левой рукой.

### **Нормативы для определения уровня физического развития в средней группе:**

1. Ловит мяч на расстоянии, метает мяч правой и левой рукой, отбивает об пол;
2. Строиться в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг;
3. Ходит на лыжах, поднимается на горку, переступает. Скользит по ледяным дорожкам;
4. Ориентируется в пространстве, находит правую и левую руки.

### **Нормативы для определения уровня физического развития в старшей группе:**

1. Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку;

2. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне;
3. Умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цели, отбивает и ловит мяч;
4. Ходит на лыжах, катается на самокате, участвует в спортивных играх.

**Нормативы для определения уровня физического развития в подготовительной группе:**

1. Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку;
2. Умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цели, отбивает и ловит мяч;
3. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчета, соблюдать интервал в передвижении.
4. Выполняет ОРУ четко и ритмично, ходит на лыжах, катается на самокате, участвует в спортивных играх.
5. Следит за правильной осанкой.

Мониторинг проводится дважды в начале и в конце учебного года.

Оценка результатов мониторинга.

1. Нормативный результат развития (по каждому ребенку или общегрупповому параметру): более 3,8
2. Показатель проблем в развитии ребенка социального и/или органического гинеза: от 2,3 до 3,7
3. Выраженное не соответствие развития ребенка возрасту: менее 2,2

### Перечень для физкультурного зала в ДОУ

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Размеры, масса</b>	<b>Кол-во на группу</b>
1	Балансиры разного типа		2
2	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
3	Доска гладкая с зацепами	Длина 177 см Ширина 18см Высота 2 см	2
4	Доска с ребристой поверхностью	Длина 173 см Ширина 28 см Высота 2 см	2
5	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1

6	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
7	Коврик массажный	75 x 70 см	5
8	Куб деревянный малый	Ребро 10 см	5
9	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		3
10	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 30 см	3
11	Батут детский	Диаметр 100-120 см	2
12	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
13	Диск плоский	Диаметр 27 см Высота 3 см	10
14	Дорожка-мат	Длина 180 см	1
15	Козел гимнастический	Высота 65 см Длина 40 см Ширина 30 16см	1

16	Конус с отверстиями		10
17	Мат гимнастический складной	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	1
18	Мат с разметками	Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м	2
19	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	5
20	Кегли (набор)		2
21	Кольцеброс (набор)		2
22	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
23	Мишень навесная	Длина 68 см Ширина 46 см Толщина 1,5 см	2
24	Мяч средний	10-12 см	10
25	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 1,0 кг	по 10
26	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	5

27	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 5
28	Комплект для детских спортивных игр (сумка)		1
29	Дуга большая	Высота 50-57 см, Ширина 50 см	5
30	Дуга малая	Высота 40 -50 см, Ширина 55 см	5
31	Канат с узлами	Длина 230 см Диаметр 2,6 см Расст. между узлами 38 см	1
32	Канат гладкий	270-300 см	2
33	Лестница деревянная с зацепами	Длина 168 см, Ширина 41 см, Диаметр перекладин 4 см, Расст. между перекл. 27-28 см	1
34	Лабиринт игровой (6 секций)		1
35	Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 34 см Диаметр перекладин 2 см	2
36	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 83 см	1

37	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск "Здоровье", гантели, гири		По 10
38	Кольцо плоское	Диаметр 10-20 см	10
39	Кольцо мягкое	Диаметр 13 см	10
40	Лента короткая	Длина 50-60 см	20
41	Массажеры разные: "Колибри", Мяч-массажер, "Кольцо"		По 5
42	Мяч малый	6-8 см	10
43	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,3 кг,	10
44	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
45	Палка гимнастическая короткая	Длина 35 см	10
46	Ролик гимнастический		10

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Образовательная область: физическое развитие:

1. А.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду (средняя группа)». М.: 2009
2. В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развития (сценарии, старший дошкольный возраст)». «Аркти», 2000
3. Л.Г. Голубева «Гимнастика для самых маленьких». М.: «Мозаика-Синтез», 2007
4. Л.Н. Галигузова «Физическое развитие (игры и занятия с детьми раннего возраста)». М.: «Мозаика-Синтез», 2007
5. Е.А. Сочеванова «Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет». «Детство-Пресс»; 2006
6. Л.В. Яковлева «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». «Центр ВЛАДОС», 2003
7. Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду». Издательство «Мозаика-Синтез», 2007
8. Н.И. Бочарова «Физическая культура дошкольника ДОУ». М.: 2007
9. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду (для детей 3-5 лет)». М.: «Гном и Д», 2006
10. В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников». «Вако», 2011
11. М.А. Фисенко «Физкультура (1и 2 младшая группы)». ИТ «Корифей», 2007
12. Е.И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников». «Учитель», 2008
13. А. Е Занозина «Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет», «Линка-Пресс», 2008



14. А.Г. Голубева «Гимнастика и массаж для самых маленьких». М.: «Мозаика-Синтез», 2007
15. Л. Н. Галигулова, С.Ю. Мещерякова «Физическое развитие (1-3)». М.: «Мозаика-Синтез», 2007
16. Н.С. Голизина, Е.Е. Бухарёва «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». «Скрипторий 2003», 2006
17. Э. Я. Спепаненкова «Физическое воспитание в детском саду». М.: «Мозаика-Синтез», 2006
18. Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова «Физическое развитие детей 5-7 лет». «Учитель», 2008
19. Е.Н. Подольская «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет». «Учитель», 2008, 2010
20. Н.В. Шебеко «Физкультурные праздники в детском саду». Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Книги для воспитателей детского сада. М.: «Просвещение», 2003
21. Л.В. Яковлева «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». М.: "ВЛАДОС", 2003
22. Ю.А. Киррилова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе». "Детство-Пресс". 2006