

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 362 Кировского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 362 Кировского района Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад № 362  
Кировского района Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08. 2023г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

заведующим ГБДОУ детский сад № 362  
Кировского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Галкиной С.А.  
приказ от 31. 08.2023 г. №11-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре групп для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья  
(с тяжелыми нарушениями речи)  
от 3 до 7 лет на 2023-2024 учебный год**

**Инструкторы по физической культуре:  
Аверченкова Злата Алексеевна  
Капитонова Елизавета Николаевна**

**Санкт-Петербург  
2023 год**

## Оглавление

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	4
1.1.	Обязательная часть .....	4
1.1.1.	Пояснительная записка .....	4
<b>1.1.1.1</b>	<b>Возрастные психофизические особенности развития детей младшей группы 3-4 года .....</b>	<b>7</b>
<b>1.1.1.2</b>	<b>Возрастные психофизические особенности развития детей средней группы 4-5 лет .....</b>	<b>8</b>
<b>1.1.1.3</b>	<b>Возрастные психофизические особенности развития детей старшей группы 5-6 лет .....</b>	<b>9</b>
<b>1.1.1.4</b>	<b>Возрастные психофизические особенности развития детей подготовительной группы 6-7 лет .....</b>	<b>10</b>
<i>1.1.2.</i>	<i>Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы .....</i>	<i>11</i>
<i>1.1.3.</i>	<i>Оценка индивидуального развития ребенка .....</i>	<i>14</i>
<i>1.1.4.</i>	<i>Параметры определения уровня усвоения программы .....</i>	<i>15</i>
1.2.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений .....	19
1.2.1.	Пояснительная записка .....	19
<b>1.2.1.1.</b>	<b>Цели и задачи реализации парциальных образовательных программ</b>	<b>20</b>
<b>1.2.1.2.</b>	<b>Принципы и подходы к формированию парциальных образовательных программ.....</b>	<b>20</b>
<b>1.2.1.3.</b>	<b>Планируемые результаты освоения парциальных образовательных программ</b>	<b>20</b>
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	21
2.1.	Образовательная деятельность .....	21
2.1.1.	Основные цели и задачи.....	21
2.1.2.	Формы работы .....	44
2.1.3.	Принципы физического развития .....	45
2.1.4.	Методы физического развития.....	45
2.1.5.	Поддержка детской инициативы.....	45

2.1.6. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников .....	46
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....	47
3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы .....	47
3.1.1. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.....	47
3.2. Организация физкультурно-оздоровительной работы.....	48
3.3. Планирование и проектирование образовательного процесса .....	50
3.3.1. Тематическое планирование .....	50
3.3.2. Основные задачи образовательной области.....	50
3.3.3. Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений. ....	59
3.4. Расписание физкультурных занятий и занятий в бассейне для детей 3-7 лет .....	65
3.5. Культурно-досуговая деятельность .....	65
3.6. Условия реализации программы.....	66
3.7. Длительность физкультурных занятий и занятий по плаванию .....	67
3.8. Количество и продолжительность досугов, праздников.....	67
3.9. Кадровые условия.....	68
3.10. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий .....	68
3.11. Обеспечение безопасности.....	70
4. ГЛОССАРИЙ .....	72
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	73

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Обязательная часть

### 1.1.1. Пояснительная записка

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 362 Кировского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ или дошкольное образовательное учреждение, или образовательное учреждение) осуществляет образовательную деятельность на одной площадке, расположенной по следующему адресу: г. Санкт-Петербург, ул. Примакова дом 18 литера А. В данном учреждении компенсирующей направленности реализуется Рабочая программа по физической культуре групп для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) от 3 до 7 лет (далее - Программа). Программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования, адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 362 Кировского района Санкт-Петербурга.

Программа представляет собой учебно-методическую документацию, на основании которой педагоги группы организует и реализует образовательную деятельность обучающихся в возрасте от 3 до 7 лет, работу по воспитанию, формированию и развитию личности дошкольников с учётом их индивидуальных способностей и возможностей.

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон);
- 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) (далее – ФГОС ДО);
- 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) (далее – ФОП ДО);
- Федеральная адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022) (далее – ФАОП ДО);

– 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);

– 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»

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания»;

– Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;

– Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №362 Кировского района Санкт-Петербурга (распоряжение комитета по образованию от 15.06.2022 №1222-р) (далее - Устав)

– иные нормативно-правовые документы Российской Федерации и Санкт-Петербурга и локальные акты ГБДОУ.

Структура реализуемой Программы соответствует требованиям ФГОС ДО и включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный, в каждом из них предусматривается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений (п.2.11.ФГОС ДО); и дополнительный раздел Программы – текст её краткой презентации (п.2.13 ФГОС ДО).

Обязательная часть каждого раздела Программы соответствует ФАОП ДО и оформляется в виде ссылки\* на неё (п.2.12 ФГОС ДО).

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, может быть представлена в виде ссылок на соответствующую методическую литературу, позволяющую ознакомиться с содержанием выбранного участниками образовательных отношений методического обеспечения. Учебно-методические материалы могут включать все виды учебных изданий, обеспечивающие реализацию Программы.

В Программе и рабочей программе воспитания используются следующие понятия:

**образование** – единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого,

физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов;

**воспитание** – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;

**обучение** – целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенцией, приобретению опыта деятельности, развитию способностей, приобретению опыта применения знаний в повседневной жизни и формированию у обучающихся мотивации получения образования в течение всей жизни;

**образовательная деятельность** – деятельность по реализации образовательных программ;

**инклюзивное образование** – обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

Образовательная деятельность и воспитание осуществляются на государственном языке Российской Федерации – на русском языке, на основании заявления родителей (законных представителей).

Программа направлена на создание развивающей образовательной среды для детей дошкольного возраста, открывающей возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей, индивидуализации на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности и учетом особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – дети с ОВЗ) в условиях совместного образования.

В Программе отражены содержание обучения и воспитания, особенности организации образовательной деятельности и образовательного процесса, учитывающие возраст детей и их образовательные маршруты, направленность группы, а также участие родителей (законных представителей) в реализации Программы

Рабочая программа по освоению детьми 3-7 лет образовательной области «Физическое развитие» (далее Программа) обеспечивает физическое развитие детей с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей и направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Программа предусматривает формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников.

Программа ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа представлена разделами «Физическая культура» и «Плавание». Каждый

раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Раздел «Физическая культура» содержит мероприятия, направленные на обогащение двигательного опыта, обучение правильной технике выполнения движений, становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере, формирование представлений о некоторых видах спорта, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами, правилам

Раздел «Плавание» содержит задачи, решение которых направлено на адаптацию к водной среде, ориентирование в воде, начальное обучение способам плавания, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы. В содержание данного раздела входит обучение правилам безопасного пребывания в воде и формирование гигиенических навыков.

**Рабочая программа разработана на основе принципов дошкольного образования:**

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, амплификация детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество ДООУ с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

В рабочей программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического развития. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

**Ведущие цели рабочей программы** – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком детства, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Физическое развитие осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, занятиях в бассейне, так и в игровой деятельности и повседневной жизни детей.

#### **1.1.1.1 *Возрастные психофизические особенности развития детей младшей группы 3-4 года***

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными

возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться. В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов – индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам – культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов. Способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса – и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 2-3 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляется на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация. Что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

#### ***1.1.1.2 Возрастные психофизические особенности развития детей средней группы 4-5 лет***

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполнять не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движения. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через



небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож предмет. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названия предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут запомнить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другими. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляется конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другими, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу; планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности и уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализации.

### ***1.1.1.3 Возрастные психофизические особенности развития детей старшей группы 5-6 лет***

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бегает на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в

помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками – продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания.

Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзяв её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения – создание и воплощение замысла – начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развиваются умение обобщать, причинное мышление, произвольное внимание, речь, образ Я.

#### ***1.1.1.4 Возрастные психофизические особенности развития детей подготовительной группы 6-7 лет***

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным.

В некоторых видах деятельности время произвольного внимания достигает 30 минут.

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку.

По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

### ***1.1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы***

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

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

***Рабочая программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:***

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок обладает элементарными представлениями о физической культуре и спорте.

### ***Планируемые результаты освоения программы***

#### **Раздел «Физическая культура» для детей 3-4 лет**

- Выполнение ходьбы прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление. Выполнение заданий: остановиться, присесть, повернуться.
- Выполнение бега, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега в соответствии с указанием педагога.
- Сохранение равновесия, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании.
- Умение ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
- Выполнение энергичного отталкивания в прыжках на двух ногах, умение прыгать в длину с места не менее чем на 40см.
- Выполнение катания мяча в заданном направлении с расстояния 1,5м. Умение бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом о пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить. Выполнение метания предметов правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5м.
- Соблюдение элементарных правил в подвижных играх. Уметь ориентироваться в пространстве.

#### **Раздел «Плавание»**

- Выполнение разнообразных способов передвижения в воде с удержанием равновесия: ходьба руки на поясе, ходьба руки в стороны, ходьба приседом, ходьба на

коленях (при ходьбе приседом и на коленях выполнять движение рук для удержания равновесия и для того, чтобы ребенок научился чувствовать свое тело в воде).

- Выполнение различных стоек в воде с удержанием равновесия (основная стойка, стойка ноги врозь).
- Выполнения глубокого быстрого вдоха через рот над поверхностью воды, стоя около бортика и держась за него двумя руками.
- Выполнение выдохов в воду: стоя около бортика, держась за него двумя руками, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, погрузив лицо под воду выполнить равномерный выдох, чтоб воздух выходил через рот и нос.
- Выполнение погружения воду стоя около бортика, держась за него, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой. После выполнения упражнения добиться того, чтобы ребенок не вытирал лицо руками.
- Выполнение лежания на воде при помощи надувного круга: надев круг, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды.
- Выполнение попеременных движений прямыми ногами, надев круг как при плавании кроль на спине.

#### **Раздел «Физическая культура» для детей 4-5 лет**

- Выполнение ходьбы, соблюдая правильную технику движений. Ходить с выполнением дополнительных заданий. Ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления и темпа.
- Выполнение бега, соблюдая правильную технику движений, с изменением темпа со сменой ведущего. Бег на 30м не медленнее, чем за 10-11 секунд.
- Выполнение лазания по гимнастической стенке, не пропуская реек, переходя с пролета на пролет. Ползание разными способами: на средних и высоких четвереньках. Ползание на животе, подтягиваясь руками.
- Принятие правильного исходного положения в прыжках с места. Умение мягко приземляться. Прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловля мяч кистями рук с расстояния до 1.5м. Принятие правильного исходного положения при метании. Метать предметы правой и левой рукой не менее 4-5м. Отбивание мяча о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Выполнение упражнений на статическое и динамическое равновесие.
- Выполнение построения в колонну по одному, парами, в шеренгу, в круг.
- Умение придумывать варианты подвижных игр. Самостоятельное и творческое выполнение движений. Выполнение правил без напоминания воспитателя.
- Выполнение имитационных упражнений, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### **Раздел «Плавание»**

- Выполнение ориентирования в воде с открытыми глазами: на небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5м друг от друга.
- Выполнение лежания на груди: из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.
- Выполнение лежания на спине: из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.
- Выполнение плавания с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая

прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

### ***Планируемые результаты освоения программы***

#### **Раздел «Физическая культура» для детей 5-6 лет**

- Выполнение ходьбы и бега легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, заданное направление и темп. Бег 30 м за 7,5 – 8,5 секунд.
- Выполнение лазания по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезая содного пролета на другой.
- Выполнение спрыгивания на обозначенное место с высоты 20см. Прыгать в длину с места не менее 80см. Прыгать в длину с разбега не менее 100см. Прыгать в высоту с разбега не менее 40см. Прыгать через короткую скакалку.
- Выполнение метания предметов на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Сочетание замаха с броском. Выполнение броска мяч вверх, о пол и ловить его одной рукой, отбивания мяча на месте не менее 10 раз, ведение мяча в ходьбе (6м).
- Выполнение упражнений на статическое и динамическое равновесие.
- Выполнение перестроения в колонну по трое. Равнение, размыкание в колонне, вшеренге. Выполнение поворотов направо, налево, кругом.
- Знание исходных положений, последовательность выполнения ОРУ, понимание их оздоровительное значение.
- Выполнение упражнений в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений в парах.
- Выполнение перелезания через несколько предметов подряд. Пролезание в обруч разными способами. Ползание по скамейке на низких четвереньках и на животе. Ползание на четвереньках змейкой.
- Самостоятельная организация знакомых подвижных игр. Придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- Придумывание и выполнение имитационных упражнений, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### **Раздел «Плавание»**

- Выполнение скольжения на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.
- Выполнение скольжения на спине: стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.
- Выполнение плавания с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.
- Выполнение плавания произвольным способом: проплыть 7м любым способом при помощи движений рук и ног. Дыхание произвольное.

## ***Планируемые результаты освоения программы***

### **Раздел «Физическая культура» для детей 6-7 лет**

- Правильное выполнение всех изученных видов основных движений.
- Выполнение прыжка на мягкое покрытие с высоты 40см, прыжка в длину с места не менее 100см, прыжка в длину с разбега – 180см, прыжка в высоту с разбега не менее 50см. Выполнение прыжков через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Выполнение метания в цель из разных исходных положений, попадая в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м. Выполнение метания правой и левой рукой на расстояние 5-12м, метания в движущуюся цель. Владение школой мяча.
- Умение перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, перестраиваться в две шеренги после расчета на первый – второй. Соблюдение интервалов во время передвижения.
- Выполнение физических упражнений из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Умение выполнять различные виды движений, сохраняя правильную осанку.
- Правильное выполнение всех видов ходьбы и бега. Выполнение ходьбы в разных направлениях, в колонне по двое, по трое. Выполнение бега, сохраняя темп и заданное направление. Бег 30м за 7,5 – 6,5 секунд.
- Выполнение ползания на спине и животе по гимнастической скамейке, подлезания под скамейку, дугу несколькими способами подряд (высота 30-35см), лазания по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, используя перекрестные и одноименные движения рук и ног. Переход с пролета на пролет по диагонали.
- Использование игры в самостоятельной деятельности. Умение самостоятельно организовать и провести знакомые подвижные игры. Справедливо оценивать свои результаты и результаты своих сверстников.
- Проявление дисциплинированности, выдержки, самостоятельности и творчества в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

### **Раздел «Плавание»**

- Выполнение упражнения «Торпеда» на груди: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (за головой). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох).
- Выполнение упражнения «Торпеда» на спине: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, руки вытянуть за головой. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.
- Выполнение ныряния: проплыть под водой 4м (под арками).
- Выполнение плавания произвольным способом, дыхание произвольное, проплыть 14м

#### ***1.1.3. Оценка индивидуального развития ребенка***

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой Программой. Педагогическая диагностика детского развития проводится два раза в год (в сентябре-октябре и мае). Основная задача педагогической диагностики заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние

образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

	<b>Раздел «Физическая культура»</b>	<b>Раздел «Плавание»</b>
<b>Объект педагогической диагностики</b>	Индивидуальные достижения детей в контексте Программы	Индивидуальные достижения детей в контексте Программы
<b>Основная направленность диагностики</b>	Физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой	Овладение плавательными навыками
<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	Наблюдение, тестирование	Наблюдение
<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	2 раза в год	2 раза в год
<b>Методика проведения диагностики</b>	рекомендаций А.А. Потапчук и Э.Я. Степаненковой Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика- Синтез, 2006; Н.Л. Петренкиной Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Союз», 2007	«Системы обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой;
<b>Фиксация результатов</b>	Диагностические карты	Диагностические карты

#### **1.1.4. Параметры определения уровня усвоения программы**

### **РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **для детей 3-4 лет**

- I параметр – Строевые упражнения – выполняет перестроения в одну, две колонны, врассыпную; выполняет размыкание и смыкание обычным шагом; выполняет повороты направо и налево.
- II параметр – ОРУ – Выполняет упражнения в заданном темпе, с предметами и без них.
- III параметр – Ходьба и бег – Ходит и бежит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление и темп в соответствии с указанием педагога. Во время ходьбы и бега может выполнять дополнительные задания: остановиться, присесть, повернуться.
- IV параметр – Прыжки – Выполняет энергичный толчок в прыжках на двух ногах; умеет прыгать в длину с места не менее чем на 40см.
- V параметр – Бросание, метания, школа мяча – Умеет катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5м; выполняет броски мяча двумя руками от груди, из-за головы; умеет выполнять бросок мяча в пол, вверх и ловить его двумя руками (2-3 раза подряд); метает предмета (200гр) правой и левой рукой на расстояние не менее 3м.
- VI параметр – Лазание, ползание – Умеет ползать на четвереньках, лазать по лесенке- стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- VII параметр – Равновесие – Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании.

- VIII параметр – Подвижные игры – Соблюдает элементарные правила во время подвижных игр. Умеет ориентироваться в пространстве.

### **РАЗДЕЛ «ПЛАВАНИЕ»**

- I параметр – Разнообразные виды передвижения в воде – легко выполняет различные способы передвижения в воде (ходьба, ходьба в приседе, на коленях), не боится отойти от бортика.
- II параметр – Погружение в воду и выдохи в воду – Выполняет приседание под воду и находится в таком положении 3 секунды. Выполняет полный, равномерный, непрерывный выдох одновременно через нос и рот, полностью погрузив в воду голову.
- III параметр – Лежание на воде – Выполняет лежание на груди, держась за бортик или находясь в надувном круге, при этом туловище и ноги находятся на поверхности воды на одной прямой. Выполняет лежание на спине с помощью преподавателя.
- V параметр – Плавание – выполняет попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кроль на спине при помощи преподавателя или надувного круга.
- VI параметр – Игры на воде – Соблюдает элементарные правила во время подвижных игр. Умеет ориентироваться в чаше бассейна.
- VII параметр – не боится выполнять все перечисленные упражнения.

### **РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **для детей 4-5 лет**

- I параметр – Строевые упражнения – Умеет строиться в колонну по одному, парами, в шеренгу, в круг; перестраиваться в колонну по два, по три. Выполняет повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание.
- II параметр – ОРУ – Выполняет упражнения в заданном темпе, выполняет упражнения с предметами и с использованием оборудования.
- III параметр – Ходьба и бег – Ходит и бегаёт, соблюдая правильную технику движений; во время ходьбы и бега может выполнять дополнительные задания, чередовать с прыжками, изменением направления и темпа. Умеет бегать 30м не медленнее, чем за 10-11 секунд.
- IV параметр – Прыжки – Принимает правильное исходное положение в прыжках с места. Умеет мягко приземляться на согнутые ноги. Прыгает в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- V параметр – Бросание, метания, школа мяча – Ловит мяч кистями рук, не прижимая к груди, с расстояния до 1,5м. Принимает правильное исходное положение при метании, умеет метать предметы (200гр) правой и левой рукой на расстояние не менее чем на 4- 5м. Умеет отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- VI параметр – Лазание, ползание – Умеет лазать по шведской стенке, не пропуская реек, переходя с пролета на пролет. Выполняет ползание разными способами: на средних и высоких четвереньках. Умеет выполнять ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- VII параметр – Равновесие – Умеет выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- VIII параметр – Подвижные игры – Соблюдает правила во время подвижных игр без напоминания педагога. Придумывает варианты подвижных игр. Самостоятельно и творчески выполняет движения.

### **РАЗДЕЛ «ПЛАВАНИЕ»**

- I параметр – Разнообразные виды передвижения в воде – легко выполняет все способы передвижения в воде (разные виды ходьбы, бег, прыжки и выпрыгивания), не



держась за бортик, и ориентируясь на зрительные и слуховые сигналы.

- II параметр – Погружение в воду и выдохи в воду – Выполняет погружение под воду, открывает глаза и, с небольшой глубины (расстояние вытянутой вниз руки ребенка) может достать 3 небольших предмета на одном вдохе. Выполняет подряд 4 полных, равномерных, непрерывных выдохов одновременно через нос и рот, полностью погрузив в воду голову.

- III параметр – Лежание на воде – Выполняет лежание на груди и на спине в положении «Звезда» (положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны) в течение 5 секунд.

- IV параметр – Скольжение – Выполняет энергичный толчок от дна или бортика бассейна и выполняет скольжение с доской и в положении «Стрела» на груди и на спине.

- V параметр – Плавание – Выполняет плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди – может проплыть без остановки не менее 4м.

- VI параметр – Игры на воде – Соблюдает правила во время подвижных игр без напоминания педагога. Хорошо ориентироваться в чаше бассейна во время игры. Самостоятельно и творчески выполняет движения.

## **РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **для детей 5-6 лет**

- I параметр – Строевые упражнения – Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

- II параметр – ОРУ – Знает исходные положения, последовательность выполнения ОРУ, понимает их оздоровительное значение. Выполняет упражнения в заданном темпе, без предметов, с предметами, с использованием спортивного оборудования. Умеет выполнять упражнения в парах.

- III параметр – Ходьба и бег – Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, заданное направление и темп. Умеет бегать 30 м за 7,5 – 8,5 секунд.

- IV параметр – Прыжки – Выполняет прыжки, соблюдая правильную технику движений. Умеет прыгать на обозначенное место с высоты 30см; прыгать в длину с места не менее 80-90 см; прыгать в длину с разбега не менее 100 см; прыгать в высоту с разбега не менее 40см. Умеет прыгать через короткую и длинную скакалку.

- V параметр – Бросание, метания, школа мяча – Выполняет метание, сочетая замах с броском. Метает предметы (200гр) на расстояние 5-9м. Метает предметы в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Умеет бросать мяч вверх, о пол и ловить его одной рукой; отбивать мяч стоя на месте не менее 10 раз; выполняет ведение мяча в ходьбе (6м). Владеет школой мяча.

- VI параметр – Лазание, ползание – Умеет лазать по шведской стенке с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой. Умеет перелезать через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами. Выполняет ползание по скамейке на низких четвереньках и на животе.

- VII параметр – Равновесие – Умеет выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- VIII параметр – Подвижные игры и элементы спортивных игр – Может самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Придумывает с помощью педагога игры на заданные сюжеты. Четко соблюдает правила игр. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: футбол, хоккей, бадминтон.

## **РАЗДЕЛ «ПЛАВАНИЕ»**

- I параметр – Разнообразные виды передвижения в воде – легко выполняет все способы передвижения в воде (разные виды ходьбы, бег, прыжки и выпрыгивания), не

держась за бортик, и ориентируясь на зрительные и слуховые сигналы.

- II параметр – Погружение в воду и выдохи в воду – Выполняет погружение под воду, открывает глаза и, с глубины 60 см может достать 3 небольших предмета на одном выдохе. Выполняет плавание в сочетании с дыханием (полные, равномерные, вдохи и выдохи в воду, полностью погрузив в воду голову).

- III параметр – Лежание на воде – Выполняет лежание на груди и на спине в положении «Звезда» (положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны) – в течение 10 секунд на груди и 30 секунд на спине.

- IV параметр – Скольжение – Выполняет энергичный толчок от дна или бортика бассейна и выполняет скольжение в положении «Стрела» на груди и на спине не менее 3-х метров.

- V параметр – Плавание – Выполняет плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди – может проплыть без остановки не менее 7 метров. Выполняет плавание произвольным способом при помощи движений рук и ног, дыхание произвольное, может проплыть 7 метров любым способом.

- VI параметр – Игры на воде – Соблюдает все правила во время подвижных игр. Может самостоятельно организовать знакомую подвижную игру.

## **РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **для детей 6-7 лет**

- I параметр – Строевые упражнения – Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу; перестраиваться в две шеренги после расчета на первый – второй. Соблюдает интервалы во время передвижения.

- II параметр – ОРУ – Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- III параметр – Ходьба и бег – Правильно выполняет все виды ходьбы. Выполняет ходьбу в разных направлениях, в колонне по двое, по трое. Умеет выполнять ходьбу в сочетании с другими видами движений. Выполняет разные виды бега, сохраняя темп и заданное направление. Умеет бегать 30м за 7,5 – 6,5 секунд.

- IV параметр – Прыжки – Выполняет прыжки, соблюдая правильную технику движений. Умеет прыгать на обозначенное место с высоты 40см; прыгать в длину с места не менее 110-120 см; прыгать в длину с разбега не менее 160-180 см; прыгать в высоту с разбега не менее 50см. Умеет прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- V параметр – Бросание, метания, школа мяча – Умеет выполнять бросок в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м. Выполняет метание предмета (200гр) правой и левой рукой на расстояние 6-12м. Метает предметы в движущуюся цель. Выполняет ведение мяча в ходьбе и беге (10м). Владеет школой мяча.

- VI параметр – Лазание, ползание – Выполняет ползание на спине и животе по гимнастической скамейке; подлезание под скамейку, дугу несколькими способами подряд (высота 50-35см). Лазает по шведской стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, используя перекрестные и одноименные движения рук и ног. Умеет переходить с пролета на пролет по диагонали.

- VII параметр – Равновесие – Выполняет упражнения на скамейке (приседание на одной ноге, ходьба приставным шагом, «ласточка», перешагивание, перепрыгивание). Ходит по узкой стороне гимнастической скамейки. Может кружиться с закрытыми глазами с остановкой и выполнением различных фигур.

- VIII параметр – Подвижные игры и элементы спортивных игр – Использует игры в самостоятельной деятельности. Может самостоятельно организовывать и провести знакомые подвижные игры. Справедливо оценивает свои результаты и результаты своих

сверстников. Активно участвует в играх с элементами спорта: футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон)

## **РАЗДЕЛ «ПЛАВАНИЕ»**

- I параметр – Разнообразные виды передвижения в воде – Легко выполняет все способы передвижения в воде (разные виды ходьбы, бег, прыжки и выпрыгивания), ориентируясь на зрительные и слуховые сигналы, быстро меняет направление, темп и вид движений.
- II параметр – Погружение в воду и выдохи в воду – Выполняет ныряние: проплывает под водой под арками 4 метра. Выполняет плавание в сочетании с дыханием (полные, равномерные, вдохи и выдохи в воду, полностью погрузив в воду голову).
- III параметр – Лежание на воде – Выполняет лежание на груди и на спине в положении «Звезда» (положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны) – в течение 15 секунд на груди и более 30 секунд на спине.
- IV параметр – Скольжение – Выполняет энергичный толчок от дна или бортика бассейна и выполняет скольжение в положении «Стрела» на груди и на спине не менее 4-х метров.
- V параметр – Плавание – Выполняет плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, руки в положении «Стрела» – может проплыть без остановки не менее 7-ми метров на задержке дыхания (можно сделать один вдох). Выполняет плавание при помощи движений ног способом кроль на спине, руки в положении «Стрела» (или с доской) – может проплыть без остановки не менее 7-ми метров. Выполняет плавание произвольным способом при помощи движений рук и ног, дыхание произвольное. Может проплыть не менее 14 метров любым способом (с одним дополнительным толчком ног от дна или бортика).
- VI параметр – Игры на воде – Соблюдает все правила во время подвижных игр. Может самостоятельно организовывать и провести знакомые подвижные игры. Справедливо оценивает свои результаты и результаты своих сверстников. Активно участвует в играх.

## **1.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

### **1.2.1. Пояснительная записка**

Часть Программы, формируемой участниками образовательных отношений, представлена парциальной образовательной программой: Р.Б. Стеркиной, Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой «Основы безопасности жизнедеятельности детей» (реализуется в старшей и подготовительной группах).

Программа «Основы безопасности жизнедеятельности детей» дополняет содержание образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие», «Познавательное развитие»;

Парциальные программы реализуются через совместную деятельность взрослых и детей, самостоятельную деятельность и при проведении режимных моментов.

Актуальность выбора парциальных образовательных программ определяется региональными особенностями, образовательными потребностями и интересами детей и членов их семей, а также возможностями педагогического коллектива и условиями, созданными в детском саду.

В детском саду программа применяется 1-2 раза в месяц на занятиях по физической культуре.

### ***1.2.1.1. Цели и задачи реализации парциальных образовательных программ***

**Цели:** формирование у ребёнка навыков безопасного поведения дома и на улице, в городском транспорте, при общении с незнакомыми людьми, взаимодействии с пожароопасными и другими предметами, животными и ядовитыми растениями; становление основ экологической культуры; приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- 1) Дать детям достаточно ясное представление об опасностях и вредных факторах, чрезвычайных ситуациях, подстерегающих сегодня ребёнка.
- 2) Научить детей правильно оценивать опасность и избегать её, используя сюжеты и действия героев художественной литературы.
- 3) Помочь детям в игровой форме развить навыки по защите жизни и здоровья.
- 4) Формировать и расширять представления о причинах и последствиях неосторожного обращения с огнём.
- 5) Знакомить детей с правилами дорожного движения и безопасности на улице.
- 6) Учить детей правильно вести себя с незнакомыми людьми.
- 7) Учить безопасности детей в быту.
- 8) Объяснить правила общения с животными.
- 9) Обогащать представления детей о здоровье.
- 10) Обучать уходу за своим телом, навыкам личной гигиены и оказания помощи.

### ***1.2.1.2. Принципы и подходы к формированию парциальных образовательных программ***

В основу парциальных образовательных программ заложены следующие принципы:

**доступность:** учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития детей;

**систематичность и последовательность:** постепенная подача материала от простого к сложному, повторение усвоенных знаний, правил и норм;

**занимательность:** предлагаемый материал должен быть понятным, нести занимательное начало, быть игровым.

Содержание образовательных программ построено в соответствии с подходами:

**деятельностный подход** предусматривает организацию целенаправленной воспитательной деятельности воспитанника в общем контексте образовательного процесса.

**лично-ориентированный подход** создание благоприятной среды для усвоения, предложенного к изучению материала каждым ребенком

### ***1.2.1.3. Планируемые результаты освоения парциальных образовательных программ***

Освоение правил поведения в быту, на улице, с животными, с незнакомыми людьми, на водоёме, в лесу, во время грозы.

Умение действовать при чрезвычайных ситуациях.

Умение оказывать необходимую помощь при порезах, ожогах, ушибах.

Знание и выполнение правил дорожного движения.

Знание возможных последствий неосторожного обращения с огнём.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Образовательная деятельность

#### 2.1.1. Основные цели и задачи

**Цель:** обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья (п.10.1. ФАОП ДО).

Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей; становление ценностей здорового образа жизни.

**Основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:**

- становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7
<p>Педагог <u>формирует умение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовать выполнение строевые упражнения,</li> <li>– находить свое место при совместных построениях, передвижениях.</li> </ul>	<p>Педагог <u>формирует и закрепляет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательные умения и навыки,</li> <li>– развивает психофизические качества при:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении упражнений основной гимнастики,</li> <li>– а также при проведении подвижных и спортивных игр.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Педагог <u>формирует, закрепляет и совершенствует:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательные умения и навыки,</li> <li>– развивает психофизические качества,</li> <li>– обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями,</li> <li>– поддерживает детскую инициативу.</li> </ul>	<p>Педагог <u>создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основных движений,</li> <li>– развития психофизических качеств и способностей,</li> <li>– общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций,</li> <li>– спортивных упражнений,</li> <li>– освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.</li> </ul>
<p>Педагог <u>формирует умение организованно выполнять по показу</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие, музыкально-ритмические</li> </ul>	<p>Помогает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– точно принимать исходное положение,</li> <li>– показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности,</li> <li>– укреплять</li> </ul>	<p><u>Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</u></p>	

<p>упражнения; – создает условия для активной двигательной деятельности и – положительного эмоционального состояния детей.</p>	<p>дружеские взаимоотношения со сверстниками,</p>		
<p>1. Педагог <u>воспитывает/ формирует</u> – умение слушать и следить за показом, – умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе.</p>	<p>Педагог <u>воспитывает/ формирует</u>: – умение слышать и выполнять указания, – умение ориентироваться на словесную инструкцию; Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений</p>	<p><u>Закрепляет умение осуществлять</u> – самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений; – самоконтроль – оценку качества выполнения упражнений другими детьми;</p>	<p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы <u>педагог обучает детей</u> – следовать инструкции, – слышать и выполнять указания, – соблюдать дисциплину, – осуществлять самоконтроль – давать оценку качества выполнения упражнений.</p>
<p><u>Организует</u> подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p>	<p><u>Поддерживает стремление</u> соблюдать правила в подвижной игре; <u>поощряет проявление</u> целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p>	<p><u>Создает условия</u> для – освоения элементов спортивных игр, – использует игры-эстафеты; <u>Поощряет осознанное выполнение</u> упражнений и <u>соблюдение правил</u> в подвижных играх: – поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; – поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p>	<p><u>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт</u> в – самостоятельной деятельности; – на занятиях гимнастикой; – самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; – общеразвивающие упражнения; – комбинировать их элементы, импровизировать.</p>
<p>Педагог <u>продумывает и организует</u> активный отдых</p>	<p><u>Начинает формировать элементарные представления</u> о разных формах активного отдыха, включая туризм,</p>	<p><u>Организует</u> для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой</p>	<p><u>Поддерживает интерес</u> к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,</p>

Приобщает детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности,	Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности	Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.	
Приобщает детей к здоровому образу жизни.	Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.	Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни.	Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях
Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.	Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.		
Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.			
<b>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)</b>			
<b>Основные виды движения</b>			
<b>Бросание, катание, ловля, метание</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
– катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; - <i>прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю*</i>	–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; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;	–прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); –прокатывание набивного мяча;	– катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; - прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей - <i>Прокатывание мяча между предметами;*</i> - <i>прокатывание набивного мяча; **</i>

подбрасывание мяча вверх и ловля его;	–подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;	подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;	-подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке**
– бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах	–бросание и ловля мяча в паре; –бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; –бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; - бросание вдаль	- бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса; -сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч;**	-бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;
бросание мяча вверх и о землю и ловля его*	отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;	отбивание мяча об пол на месте 10раз	передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;
бросание мяча воспитателю и ловля его обратно*	передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;	перебрасывание мяча из одной руки в другую;	
- перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу;**	перебрасывание мяча друг другу в кругу;	– перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;	–перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;
перебрасывание мяча через сетку;	перебрасывание мяча через сетку;	– перебрасывание мяча через сетку	-- перебрасывание мяча через сетку
		ведение мяча 5 - 6 м;	ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; -ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога	- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; - прокатывание обруча друг другу в парах;	- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	- совершенствование навыков владения обручем*
– бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; – бросание,	-попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.	-метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); -забрасывание его в баскетбольную	–метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; –метание вдаль, –метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в



одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль;		корзину.	баскетбольную корзину;
<b>Ползание, лазанье</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);	ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями	<p>-ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени);</p> <p>-ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями</p>	
ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом	ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	<p>ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад;</p> <p>на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;</p>	
проползание на четвереньках под 3- 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	проползание в обручи, под дуги	проползание под скамейкой;	
ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;	ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	<p>-ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;</p> <p>ползание на четвереньках по скамейке назад;</p>	
влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;	влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;	лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным
	переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,		

-подлезание под дугу, не касаясь руками пола;	-подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.	-переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;	–перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами;
		-лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);	
			влезание по канату на доступную высоту
<b>Ходьба</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ходьба в заданном направлении – небольшая группами, – друг за другом, – парами друг за другом	ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения	ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.	ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; –ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; –ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу; – ходить, обходя предметы, враспынную, "змейкой"; – ходьба с поворотом и сменой направления); – ходьба на носках; - ходьба, высоко поднимая колени	- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; - ходьба в противоположную сторону; - ходьба со сменой ведущего	- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы - ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м;	
- ходьба, перешагивая предметы	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой"	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.	
- ходьба в разных	- ходьба в сторону, назад, на месте; - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести),		

направлениях; -ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	за спиной).		
- ходьба по наклонной доске	- ходьба по наклонной доске с выполнением заданий		
- ходьба в чередовании с бегом;	- ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу		
<b>Бег</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
-бег группами и по одному за направляющими, врассыпную, со сменой темпа; - бег по кругу, в парах; - бег по кругу, держась за руки	- бег в колонне по одному, высоко поднимая колени; - бег на месте; - бег в парах; - бег по кругу, держась за руки;	-бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч; - бег, высоко поднимая колени; - бег группами, оббегая предметы;	бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками
- бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии;	- бег, оббегая предметы	-бег между расставленными предметами;	-бег, <i>перешагивая рейки и другие невысокие препятствия**</i>
- бег со сменой направления, с остановками; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; - бег убегающие от ловящего, ловля убегающего;	- бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; -бег врассыпную с ловлей и увертыванием.	- бег в заданном темпе; -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;	- бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- бег в течение 50 - 60 сек; - быстрый бег 10 - 15 м; - медленный бег	- непрерывный бег 1 - 1,5 мин; - медленный бег 150 - 200 м; - бег на скорость 20 м;	- непрерывный бег 1,5 - 2 мин; - медленный бег 250 - 300 м; - быстрый бег 10	- медленный бег до 2 - 3 минут; - быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; - бег врассыпную по сигналу с

120 - 150 м	- бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; - челночный бег 2х5	м 2 - 3 - 4 раза; - бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 2 х 10 м, 3 х 10 м; - пробегание на скорость 20 м;	последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 3х10 м; - бег наперегонки; - бег по пересеченной местности; - бег 10 м с наименьшим числом шагов;
-перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;		- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;	
		- бег под вращающейся скакалкой;	- бег со скакалкой;
			- бег в сочетании с прыжками; - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук - бег с захлестыванием голени назад; - бег, выбрасывая прямые ноги вперед; - бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);
<b>Прыжки</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
- прыжки на двух и на одной ноге; - прыжки на месте,	– прыжки на двух ногах на месте, – прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь; – прямой галоп;	– подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; – подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; – подпрыгивание с ноги на ногу,	– прыжки на месте и с поворотом кругом; – прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; – подпрыгивания вверх из глубокого приседа; – прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;
прыжки, продвигаясь вперед на 2 - 3 м;	подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м;	- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; - прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;	
-прыжки через линию, (вперед и, развернувшись	- прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см);	- прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;	

<p>, в обратную сторону);  - прыжки через 2 линии (расстояние 25 - 30 см),  - прыжки через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см);  - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;  - прыжки в длину с места (не менее 40 см);</p>	<p>- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;  - прыжки в длину с места (не менее 40-50 см.)</p>	<p>- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);  - прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей)</p>	
<p>- спрыгивание (высота 10 - 15 см),</p>	<p>- спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см)</p>	<p>- спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;</p>	
<p>- прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой;  - выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;  - попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой</p>		<p>- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;</p>	<p>- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;</p>
	<p>- прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой;</p>	<p>- прыжки в высоту с разбега;  - прыжки в длину с разбега.</p>	<p>прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование</p>
	<p>- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;</p>	<p>- подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза;  - подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;</p>	<p>- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой,</p>
		<p>- прыжки со скакалкой:  перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см);  - перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;  - прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.</p>	<p>- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;  - прыжки с ноги на ногу;  - бег со скакалкой;  - прыжки через обруч, вращая его как скакалку;  - прыжки через длинную скакалку  - пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места;</p>

			<p>- вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание;</p> <p>-пробегание под вращающейся скакалкой парами.</p>
<b>Упражнения в равновесии</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<p>- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом;</p> <p>- ходьба на носках, с остановкой.</p> <p>-ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);</p>	<p>ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;</p> <p>ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);</p>	<p>ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</p>	<p>педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей;</p> <p>стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;</p>
<p>- ходьба по гимнастической скамье</p>	<p>ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);</p>	<p>- стойка на гимнастической скамье на одной ноге;</p> <p>- поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;</p> <p>- пробегание по скамье;</p>	<p>- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок</p>
<p>ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу</p>		<p>ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;</p>	
<p>ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на</p>	<p>ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперед на ладони руки;**</p>	<p>ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове***</p>	<p>ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;</p>

полу, приставным шагом;			
-ходьба по ребристой доске; - ходьба по наклонной доске;	ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;	-ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); - 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 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
		приседание после бега на носках, руки в стороны;	
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.		- кружение парами, держась за руки; - "ласточка".	- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; -кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".
			- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; - подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; - стойка на носках
<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
<b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
поднимание и опускание прямых рук вперед;	- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);	- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно)	- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх
основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);		- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине;	

		- сгибание и разгибание рук; - круговые движения вперед и назад;	
отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);		поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);	
перекладывание предмета из одной руки в другую		перекладывание предмета из одной руки в другую вперед /перед собой и сзади себя /за спиной	
хлопки над головой и перед собой;		хлопки вперед / перед собой и сзади себя / за спиной ;	
махи руками;	сгибание и разгибание рук, махи руками;	махи руками вперед-назад с хлопком вперед и сзади себя	махи и рывки руками
упражнения для кистей рук	сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;	сжимание и разжимание кистей	сжимание пальцев в кулак и разжимание;
выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;	выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;		
	-повороты головы вправо и влево, наклоны головы	<i>повороты головы вправо и влево, наклоны головы*</i>	
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
потягивание, приседание, обхватив руками колени	- приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны)** - совершенствование полученных ранее навыков**		
наклоны вперед и в стороны	наклоны вперед, вправо, влево,	наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево	наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя
повороты со спины на живот и обратно	повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя		повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений
сгибание и разгибание ног из положения сидя		сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине	
поднимание и опускание ног из положения лежа	поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках	поднимание ног из исходного положения лежа на спине	поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
поднимание и опускание ног, согнутых в коленях		поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре	
- сгибание и разгибание ног; - отведение ноги вперед, в сторону, назад; - поднимание на носки и опускание на всю ступню;			
приседание с предметами,	приседания на всей стопе и на носках с	приседание, обхватывая колени	приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы)



поднимание на носки	разведением коленей в стороны;	руками;	и пятки касаются стены);
выставление ноги вперед, в сторону, назад;	выставление ноги на пятку (носок);	совершенствование ранее приобретённых навыков**	
	махи ногами;		- махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; - выпады вперед и в сторону
	захватывание стопами и перекалывание предметов с места на место.	захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекалывание их с места на место	- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место. - подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
<p>- упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной);</p> <p>- упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)</p>			
			- упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.
<b>Ритмическая гимнастика</b>			
<b>Музыкально-ритмические упражнения,</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:	педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связи упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.
<b>Рекомендуемые упражнения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ритмичная ходьба и бег	ритмичная ходьба и бег под музыку в разном	ходьба и бег в соответствии с общим	- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с

под музыку по прямой и по кругу, держась за руки,	темпе;	характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах	притопом, с хлопками,
на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;	на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком,	- на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках,	
- поочередное выставление ноги - вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение;	- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног		- поочередное выбрасывание ног - вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение,
	- 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;	различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);	
- имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее)	движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.	подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.	подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.
<b>Строевые упражнения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам.	Построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную.	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.

Перестроение в колонну по два, враспынную.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.	Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.	Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две.
Смыкание и размыкание обычным шагом.	Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них.	Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Размыкание и смыкание приставным шагом.
Повороты направо и налево переступанием	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.	Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
<b>Подвижные игры</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные 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.	Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, - оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, - помогает быстро ориентироваться в пространстве, - наращивать и удерживать скорость, - проявлять находчивость, целеустремленность	Педагог продолжает - знакомить детей с подвижными играми, - поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. 2. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; 3. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. 4. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.
Воспитывает умение	Приучает к выполнению правил, поощряет	Педагог обучает взаимодействию детей в	Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь,

<p>действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p>	<p>проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p>	<p>команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно - волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p>	<p>чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности</p>
<b>Спортивные игры</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
		<p>Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p>	
		<p><b>Городки:</b> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур</p>	<p><b>Городки:</b> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p>
		<p><b>Элементы баскетбола:</b></p>	<p><b>Элементы баскетбола:</b> передача мяча</p>

		<p>перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p>	<p>друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p>
		<p><b>Элементы футбола:</b> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.</p>	<p><b>Элементы футбола:</b> передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p>
		<p><b>Бадминтон:</b> отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p>	<p><b>Бадминтон:</b> перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p>
			<p><b>Элементы настольного тенниса:</b> подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p>
			<p><b>Элементы хоккея:</b> (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы</p>

			<p>клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p>
<b>6. Спортивные упражнения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<p>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.</p>		<p>Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p>	
<b>7. Плавание</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<p>Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.</p>	<p>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.</p>	<p>Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору. Скольжение на груди, плавание произвольным способом.</p>	<p>Погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз). Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м). Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.</p>
<b>8. Формирование представлений о здоровом образе жизни и гигиене</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<p>Педагог <u>поддерживает стремление</u> ребенка</p>	<p><u>Способствует</u> пониманию детьми необходимости занятий физической культурой,</p>	<p><u>Продолжает</u> воспитывать заботливое отношение к здоровью</p>	<p><u>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления</u> о факторах,</p>

самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;	важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья	своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).	положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
<u>Формирует</u> первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья	<u>Уточняет представления</u> детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него	<u>Педагог</u> <u>продолжает уточнять</u> и <u>расширять</u> представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).	<u>Приучает</u> <u>детей</u> следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.
<u>Напоминает</u> о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила.	<u>Напоминает</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое).	<u>Уточняет</u> и <u>расширяет</u> <u>представления</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.	<u>Дает доступные по возрасту представления</u> о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.
	<u>Формирует первичные представления</u> об отдельных видах спорта.	<u>Формировать</u> <u>представления</u> о разных <u>видах спорта</u> (футбол,	<u>Расширять</u> <u>представления</u> о разных <u>видах спорта</u> (санный

		хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья	спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов
<b>Физкультурные досуги</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе</b>			
Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.	Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.	Продолжительность 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания	Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
<b>Физкультурные праздники</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
	<b>Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.</b>		
	Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей	Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.	Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.
<b>Дни здоровья</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал</b>			



В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).	В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.	В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.	В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.
--	--	---	--

### Задачи на год для детей от 3-4 лет:

#### Раздел «Плавание»:

1. Накопление и обогащение двигательного опыта детей, посредством выполнения различных по видам и сложности упражнений и игр в воде.
2. Развитие психофизических качеств детей.
3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
  - Поощрение детей во время выполнения совместных игр и упражнений.
  - Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
  - Развитие умения реагировать на сигналы, выполнять правила в подвижных играх.
  - Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
4. Адаптация детей к водному пространству:
  - Ознакомление детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.;
  - Обучение детей не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;
  - Обучение задерживанию дыхания (на вдохе), выполнению погружения и лежания на поверхности воды.
5. Приобщение детей к плаванию:
  - Обучение детей выполнению скольжения с надувным кругом;
  - Формирование умения выполнять попеременное движение ног (способом кроль).
6. Способствование повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
7. Укрепление мышц тела, нижних конечностей.
8. Укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
9. Формирование гигиенических навыков:
  - Самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
  - Мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;

- Насухо вытираться при помощи взрослого.
- 10. Обучение правилам поведения на воде:
  - Осторожно ходить по обходным дорожкам;
  - Спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора самостоятельно;
  - Не толкаться и не торопить впереди идущего;
  - Слушать и выполнять все указания инструктора

### **Задачи на год для детей от 4-5 лет:**

#### **Раздел «Плавание»:**

1. Накопление и обогащение двигательного опыта детей, посредством выполнения различных по видам и сложности упражнений и игр на суше и в воде.
2. Развитие психофизических качеств детей.
3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
  - Поощрение детей во время выполнения совместных игр и упражнений.
  - Формирование у детей интереса к физическим упражнениям, желание пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
  - Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
  - Развитие умения реагировать на сигналы, выполнять правила в подвижных играх.
  - Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх в воде.
4. Адаптация детей к водному пространству:
  - Продолжение обучения детей погружению в воду и ориентированию в ней.
  - Формирование навыка горизонтального лежания в воде.
5. Приобщение детей к плаванию:
  - Формирование умения согласовывать лежание и скольжение с выдохом в воду
  - Продолжение обучения плаванию облегченным способом.
  - Обучение детей плаванию с помощью попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, на спине.
6. Продолжение работы по совершенствованию механизма терморегуляции.
7. Способствование повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
8. Укрепление мышечного корсета ребенка.
9. Активизирование работы вестибулярного аппарата.
10. Формирование гигиенических навыков:
  - Самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду;

### **Задачи на год для детей от 5-6 лет:**

#### **Раздел «Плавание»**

1. Накопление и обогащение двигательного опыта детей, посредством выполнения различных по видам и сложности упражнений и игр в воде.
2. Развитие психофизических качеств детей.
3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
  - Поощрение детей во время выполнения совместных игр и упражнений.

- Формирование у детей интереса к физическим упражнениям, желание пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
  - Формирование у детей положительных эмоций, активности всамостоятельной двигательной деятельности.
  - Развитие умения реагировать на сигналы, выполнять правила в подвижных играх.
  - Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
4. Приобщение детей к плаванию:
    - Продолжать учить детей выполнять скольжение на груди, спине с различными положениями рук.
    - Закреплять умение выполнять ныряние.
    - Учить детей согласовывать движения ног с дыханием.
    - Изучать движения рук способами кроль на груди, спине.
    - Знакомить детей с согласованием движений рук с дыханием.
  5. Способствовать закаливанию организма.
  6. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
  7. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
  8. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
  9. Формировать гигиенические навыки:
    - Учить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
    - Самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
    - Тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
    - Осторожно сушить волосы под феном.

### **Задачи на год для детей от 6-7 лет:**

#### **Раздел «Плавание»**

1. Накопление и обогащение двигательного опыта детей, посредством выполнения различных по видам и сложности упражнений и игр на суше и в воде.
2. Развитие психофизических качеств детей.
3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
  - Поощрение детей во время выполнения совместных игр и упражнений.
  - Формирование у детей интереса к физическим упражнениям, желание пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
  - Формирование у детей положительных эмоций, активности всамостоятельной двигательной деятельности.
  - Развитие умения реагировать на сигналы, выполнять правила в подвижных играх.
  - Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
4. Приобщение детей к плаванию:
  - Продолжать обучать плаванию кролем на груди и на спине с помощью движений ног, согласовывая дыхание.
  - Обучать плаванию кролем на груди и спине с помощью движений рук, сочетать движения рук и ног.
  - Закреплять и совершенствовать плавательные навыки детей.
  - Учить детей расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
5. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.

6. Совершенствовать ОДА, формировать правильную осанку.
7. Повышать работоспособность организма.
8. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
9. Приобщать к здоровому образу жизни.
10. Формировать гигиенические навыки:
  - Быстро раздеваться и одеваться;
  - Правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;
  - Насухо вытираться;
  - Сушить волосы под феном;
  - Следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
  - Самостоятельно пользоваться полотенцем, последовательно вытирая части тела.
11. Продолжение обучения правилам поведения на воде:
  - Осторожно ходить по обходным дорожкам;
  - Спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
  - Не толкаться и не торопить впереди идущего;
  - Слушать и выполнять все указания инструктора.

### **2.1.2. Формы работы**

Воспитательно-образовательный процесс подразделен на:

- Образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов деятельности или в ходе режимных моментов;
- Самостоятельную деятельность детей;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации программы.

Для реализации Рабочей программы рекомендуется использование следующих форм работы:

- Физкультурные занятия: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Занятия в бассейне: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, аква-аэробика;
  - «Сухое плавание»;
  - Физкультминутки;
  - Игры и упражнения с речитативом;
  - Утренняя гимнастика;
  - Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку;
  - Игровые беседы с элементами движений;
  - Дидактические игры;
  - Подвижные игры;
  - Досуги и праздники;
  - Оформление выставок;
  - Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.
  - Малые Олимпийские игры;
  - Сдача тестовых нормативов (диагностика физического развития детей).

### **2.1.3. Принципы физического развития**

#### Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

#### Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

#### Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

### **2.1.4. Методы физического развития**

#### Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

#### Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

#### Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

### **2.1.5. Поддержка детской инициативы**

#### Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
  - Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
  - В общении с детьми преобладает демократический стиль;

- Педагоги и родители развивают умения детей осуществлять выбор деятельности и отношений в соответствии со своими интересами;
- Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

Эффективные формы поддержки детской инициативы:

- Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
- Проектная деятельность;
- Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – дидактические игры по физическому развитию;
- Создание условий для самостоятельной деятельности детей в центре физического развития

### 2.1.6. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников

Ведущая цель – создать необходимые условия для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Месяц	Название мероприятия	
	Раздел «Физическая культура»	Раздел «Плавание»
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	
Октябрь	Творческий конкурс на лучший спортивный девиз	
	Открытое занятие	
Ноябрь		Фото и видео репортаж занятия
Декабрь	Консультация: «Организация зимнего отдыха на каникулах»	
Февраль	Конкурс фоторабот «Мой папа самый сильный»	
Март	Проведение досуга	
	Консультация: «Закаливание»	
Апрель	Открытое занятие	Фото и видео репортаж занятия
Май	Участие родителей в Ежегодных Малых Олимпийских играх детского сада в качестве спортсменов и судей	
Сентябрь- Май	Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей. Переписка по электронной почте. Сменная информация на странице официального сайта	

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

##### 3.1.1. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Разделы	Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	Перечень технических и электронных средств, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	Перечень ЭОР, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности
Физическая культура	<p>Методические пособия:                      конспекты занятий по физической культуре;                      конспекты тематических мероприятий;                      Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и плоскостопия у дошкольников;                      Буренина А.И. Ритмическая мозаика;                      Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду;                      Тимофеева Е.А. Подвижные игры;                      Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет.                      Наглядно-дидактические пособия:                      наглядно-методический материал;                      дидактические игры</p>	<p>Музыкальный центр;                      Акустическая система;                      Мультимедийный проектор;</p>	<p>Авторские тематические мультимедийные презентации;                      CD – диски;                      Страница на официальном сайте;                      Сайты:                      «Педсовет.орг»;                      «Все для детского сада»</p>
Плавание	<p>Методические пособия: конспекты занятий в бассейне; конспекты тематических мероприятий в бассейне;                      Баранова Г.В., М.Д. Маханева, Фигурное плавание в детском саду                      Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду;                      Осокина Т.И. Как научить детей плавать;                      Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду;                      Рыбак М.В., Занятия в бассейне с дошкольниками;                      Тимофеева Е.А. Подвижные игры;                      Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет;                      Чеменева А.А., Столмакова Т.В., Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.                      Наглядно-дидактические пособия:                      наглядно-методический материал;                      дидактические игры.</p>	<p>Всепогодная акустика;                      Ноутбук;                      Сенсорный экран;                      Секундомер.</p>	<p>Авторские тематические мультимедийные презентации;                      CD – диски;                      Страница на официальном сайте                      Сайты:                      «Педсовет.орг»;                      «Все для детского сада»</p>

### 3.2. Организация физкультурно-оздоровительной работы

В ДОУ необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

#### Режим двигательной активности для детей 3-4 лет

Виды занятий	Формы работы	Количество занятий
Физкультурные занятия	В спортивном зале (в неделю)	2
	В бассейне (в неделю)	1
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика и др.	Ежедневно
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, 2 раза
	Физкультминутки в середине статического занятия	Ежедневно
Активный отдых	Физкультурный досуг (в спортивном зале, на улице или в бассейне)	1 раз в 2 месяца
	День здоровья	2 раза в год
	Ежегодные Малые Олимпийские Игры детского сада	1 раз в год
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно



### Режим двигательной активности для детей 4-5 лет

Формы работы	Виды занятий	Количество занятий
Физкультурные занятия	В спортивном зале (в неделю)	2
	В бассейне (в неделю)	1
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика и др.	Ежедневно
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, 2 раза
	Физкультминутки в середине статического занятия	Ежедневно
Активный отдых	Физкультурный досуг (в спортивном зале, на улице или в бассейне)	1 раз в месяц
	День здоровья	2 раза в год
	Ежегодные Малые Олимпийские Игры детского сада	1 раз в год
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

### Режим двигательной активности для детей 5-6 лет

Формы работы	Виды занятий	Количество занятий
Физкультурные занятия	В спортивном зале (в неделю)	2
	В бассейне (в неделю)	1
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика и др.	Ежедневно
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, 2 раза
	Физкультминутки в середине статического занятия	Ежедневно
Активный отдых	Физкультурный досуг (в спортивном зале, на улице или в бассейне)	1 раз в месяц
	Спортивный праздник	2 раза в год
	День здоровья	2 раза в год
	Ежегодные Малые Олимпийские Игры детского сада	1 раз в год
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

### Режим двигательной активности для детей 6-7 лет

Формы работы	Виды занятий	Количество занятий
Физкультурные занятия	В спортивном зале (в неделю)	2
	В бассейне (в неделю)	1
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика и др.	Ежедневно
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, 2 раза
	Физкультминутки в середине статического занятия	Ежедневно
Активный отдых	Физкультурный досуг (в спортивном зале, на улице или в бассейне)	1 раз в месяц
	Спортивный праздник	2 раза в год
	День здоровья	2 раза в год
	Ежегодные Малые Олимпийские Игры детского сада	1 раз в год
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

### 3.3. Планирование и проектирование образовательного процесса

#### 3.3.1. Тематическое планирование

При организации Воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному минимуму. Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Планирование тематических занятий по физической культуре основано на комплексно- тематическом планировании ДОУ.

Методическая разработка тематических занятий направлена не только на развитие психофизических качеств, двигательных навыков и умений, но и на формирование у детей представлений об окружающем мире и на расширение культурного поля дошкольника.

#### 3.3.2. Основные задачи образовательной области

**«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

для детей 3-4 лет

1 квартал	2 квартал	3 квартал
<b>Обучающие задачи</b>		
<p align="center"><b>Раздел «Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознакомление детей со спортивным залом и инвентарем в нем.</li> <li>• Формирование у детей умения строиться, ходить и бегать в колонне по одному.</li> <li>• Формирование умения выполнять прыжки на месте и с продвижением вперед, обращая внимание на толчок ногами.</li> <li>• Формирование умения выполнять прокатывание мяча вдаль, друг другу, между предметами.</li> <li>• Упражнение детей в ходьбе обычной и с перешагиванием через предметы</li> <li>• Формирование умения играть в подвижные игры.</li> <li>• Закрепление выполнения упражнения ходьбы на четвереньках.</li> <li>• Формирование умения действовать в общем для всех темпе в процессе выполнения физических упражнений.</li> <li>• Проверка уровня физического развития детей.</li> </ul> <p align="center"><b>Раздел «Плавание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознакомление со свойствами воды;</li> <li>• Обучение легкому, свободному передвижению в воде</li> <li>• Обучение выполнения вдоха над водой и выдоха в воду;</li> <li>• Обучение погружению в воду;</li> </ul>	<p align="center"><b>Раздел «Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование у детей умения ходить и бегать в колонне по одному; перестраиваться парами и в круг;</li> <li>• Формирование умения выполнять сочетание ходьбы и бега с дополнительными заданиями;</li> <li>• Формирование умения выполнять бег с ускорением;</li> <li>• Формирование у детей умения ловить мяч двумя руками, не прижимая к груди;</li> <li>• Упражнение детей в ползании и прокатывании мяча;</li> <li>• Закрепление умения пролезать под дугой;</li> <li>• Формирование умения выполнять прыгание с высоты;</li> <li>• Упражнение детей в прыжках на месте с продвижением вперед;</li> <li>• Формирование умения играть в подвижные игры с водящим – ребенком;</li> <li>• Формирование умение лазания на несколько ступеней по шведской стенке.</li> </ul> <p align="center"><b>Раздел «Плавание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение попеременным движениям ног способом кроль.</li> <li>• Обучение ходьбы на носках, на коленях</li> <li>• Ознакомление детей с упражнением: лежание на</li> </ul>	<p align="center"><b>Раздел «Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование у детей умения выполнять перестроение в две, три колонны;</li> <li>• Закрепление формирования умения ходить и бегать в колонне по одному и парами;</li> <li>• Упражнение детей в умении сочетать ходьбу и бег с дополнительным заданием;</li> <li>• Повторение выполнения разных видов ходьбы и бега;</li> <li>• Формирование у детей умения выполнять прыжки со сменой положения ног и через предметы;</li> <li>• Закрепление формирования у детей умения бросать и ловить мяч;</li> <li>• Формирование у детей умения выполнять лазание по шведской стенке;</li> <li>• Повторение с детьми выполнение прыжков вверх и в длину с места;</li> <li>• Проверка уровня физического развития детей.</li> </ul> <p align="center"><b>Раздел «Плавание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение попеременным движениям ног способом кроль.</li> <li>• Обучение ходьбы с разным положением рук</li> <li>• Обучение лежанию на воде с опорой и без.</li> <li>• Продолжение обучения детей ориентированию в воде.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться;</li> <li>• Обучения игр в воде</li> </ul>	<p>воде.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение ориентированию в воде.</li> <li>• Обучение упражнению «выдох в воду».</li> <li>• Продолжение обучения детей легко, свободно передвигаться в воде.</li> <li>• Обучение погружению в воду.</li> <li>• Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.</li> <li>• Обучения игр в воде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение упражнению «выдох в воду».</li> <li>• Закрепление навыка легко и свободно передвигаться в воде.</li> <li>• Обучение погружению в воду с открыванием глаз.</li> <li>• Обучение скольжению с помощью педагога, с игрушкой и без нее.</li> <li>• Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.</li> <li>• Закрепление пройденного материала.</li> <li>• Обучения игр в воде с усложнением</li> </ul>
<b>1 квартал</b>	<b>2 квартал</b>	<b>3 квартал</b>
<b>Оздоровительные задачи</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</li> <li>• Укрепление мышц тела, нижних конечностей.</li> <li>• Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</li> <li>• Повышение функциональных возможностей организма.</li> <li>• Активизация обменных процессов работы.</li> </ul>		
<b>Развивающие задачи</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие равновесия, силы, ловкости, глазомера, координации, внимания, выносливости.</li> </ul>		
<b>Воспитательные задачи</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование интереса к двигательной деятельности.</li> <li>• Воспитание смелости, решительности, выдержки, организованности.</li> <li>• Воспитание положительного отношения детей к занятиям.</li> <li>• Формирование умения играть в подвижные игры, соблюдая правила.</li> <li>• Формировать коллективизм.</li> </ul>		
<b>Связь с другими образовательными областями</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование у детей потребности в ежедневной двигательной деятельности,</li> <li>• Создание благоприятных условий для воспитания организованности, волевых качеств, чувства собственного достоинства, справедливости, взаимопомощи, умения заниматься в коллективе, дружеских взаимоотношений;</li> <li>• Формирование навыка рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>• Способствование расширению словарного запаса, развитию связной речи;</li> <li>• Способствование развитию памяти, мышления, воображения, восприятия, любознательности и познавательной мотивации, путем использования игровых</li> </ul>		

упражнений, подвижных и дидактических игр, познавательно-наглядного материала

- Использование во время занятий музыкального сопровождения, разнообразного оборудования и инвентаря, пособий для сюжетных подвижных игр, изображений двигательной деятельности, спортивного инвентаря и видов спорта

### «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

для детей 4-5 лет

1 квартал	2 квартал	3 квартал
<b>Обучающие задачи</b>		
<p style="text-align: center;"><b>Раздел</b> <b>«Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование умения строиться в колонну по два.</li> <li>• Формирование умения выполнять прыжки вверх и в длину, бросок мяча вверх и в пол, с последующей ловлей его двумя руками.</li> <li>• Закрепление умения прыгать с продвижением вперед и со сменой положения ног, ползать на четвереньках, прокатывать мяч вдаль и в цель.</li> <li>• Проверка уровня физического развития детей.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Раздел «Плавание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжение ознакомления детей со свойствами воды.</li> <li>• Упражнение детей в свободном передвижении в воде.</li> <li>• Дальнейшее обучение погружению в воду.</li> <li>• Обучение открыванию глаз в воде.</li> <li>• Формирование умения лежать на поверхности воды.</li> <li>• Обучение скольжению на груди.</li> <li>• Ознакомление детей с движениями ног во время скольжения.</li> <li>• Дальнейшее обучение выдоху в воду.</li> <li>• Формирование умения самостоятельно</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Раздел</b> <b>«Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование умения выполнять перестроение в три колонны, повороты направо – налево прыжком под команду.</li> <li>• Формирование умения выполнять бег с высоким подниманием бедра, прыжки через линии, расположенные на разном расстоянии.</li> <li>• Упражнение детей в умении ходить с перешагиванием через препятствия.</li> <li>• Формирование умения технически правильно выполнять спрыгивание.</li> <li>• Обучение детей отбиванию мяча о пол, правильному исходному положению во время метания.</li> <li>• Упражнение в ползании на четвереньках по прямой и под дугой, в различных видах ходьбы, бега, прыжках.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Раздел «Плавание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление умения погружаться в воду с головой и открыванием глаз.</li> <li>• Обучение скольжению на груди и на спине.</li> <li>• Упражнение детей в выполнении выдоха в горизонтальном положении.</li> <li>• Обучение лежанию на спине.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Раздел</b> <b>«Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление умения выполнять перестроение в две и три колонны, соблюдая интервал, повороты прыжком под команду преподавателя, размыкание и смыкание в строю.</li> <li>• Упражнение детей в разных видах ходьбы и бега.</li> <li>• Закрепление умения спрыгивать с высоты на обозначенное место и принимать правильное исходное положение во время метания и прыжков вверх и в длину с места;</li> <li>• Упражнение детей в умении выполнять отбивание мяча о пол одной рукой.</li> <li>• Обучение детей выполнению перехода с одного пролета шведской стенки на другой.</li> <li>• Проверка уровня физического развития детей.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Раздел «Плавание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжение обучения детей скольжению на груди и на спине.</li> <li>• Обучение выдоху и выдоху в воду во время лежания и скольжения на груди.</li> <li>• Закрепление навыка легко и свободно</li> </ul>

раздеваться, одеваться.	мытья, • Ознакомление детей с движениями ног лежа на спине. • Обучение работе ног кролем на груди во время скольжения. • Формирование умения ориентироваться в воде. • Обучение выдоху в воду.	передвигаться и ориентироваться в воде. • Формирование умения ориентироваться под водой. Обучение плаванию на груди и на спине при помощи движений ногами способом кроль. • Закрепление пройденного материала.
<b>1 квартал</b>	<b>2 квартал</b>	<b>3 квартал</b>
<b>Оздоровительные задачи</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</li> <li>• Укрепление мышц тела, нижних конечностей.</li> <li>• Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</li> <li>• Активизация работы вестибулярного аппарата.</li> <li>• Повышение функциональных возможностей организма.</li> <li>• Активизация обменных процессов работы.</li> </ul>		
<b>Развивающие задачи</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие равновесия, силы, ловкости, глазомера, координации, внимания, выносливости.</li> <li>• Развитие умения ориентироваться в пространстве.</li> </ul>		
<b>Воспитательные задачи</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование интереса к двигательной деятельности.</li> <li>• Повышение эмоционального тонуса.</li> <li>• Воспитание смелости, решительности, выдержки, уверенности в своих силах.</li> <li>• Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности, организованности).</li> <li>• Воспитание положительного отношения детей к занятиям.</li> <li>• Воспитание дружеских отношений со сверстниками, инициативность в подготовке и уборке мест занятий, честность во время соблюдения правил подвижных игр.</li> </ul>		
<b>Связь с другими образовательными областями</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование у детей потребности в ежедневной двигательной деятельности,</li> <li>• Создание благоприятных условий для воспитания организованности, волевых качеств, чувства собственного достоинства, справедливости, взаимопомощи, умения заниматься в коллективе, дружеских взаимоотношений;</li> <li>• Формирование навыка рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>• Способствование расширению словарного запаса, развитию связной речи;</li> <li>• Способствование развитию памяти, мышления, воображения, восприятия, любознательности и познавательной мотивации, путем использования игровых упражнений, подвижных и дидактических игр, познавательно-наглядного материала;</li> <li>• Использование во время занятий музыкального сопровождения, разнообразного оборудования и инвентаря, пособий для сюжетных подвижных игр, изображений двигательной деятельности, спортивного инвентаря и видов спорта.</li> </ul>		

## «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

для детей 5-6 лет

1 квартал	2 квартал	3 квартал
<b>Обучающие задачи</b>		
<p style="text-align: center;"><b>Раздел</b> <b>«Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжение формирования умения выполнять перестроение в две, три колонны, повороты на месте под команду преподавателя.</li> <li>• Формирование умения выполнять ловлю мяча кистями рук, ведение мяча.</li> <li>• Упражнение детей в ползании на четвереньках и на животе по гимнастической скамейке.</li> <li>• Закрепление навыка выполнять прыжок с продвижением вперед, преодолевая препятствия.</li> <li>• Ознакомление детей с игрой баскетбол.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Раздел</b> <b>«Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование умения выполнять расчет на 1-й, 2-й, 3-й, перестроение в две шеренги под команду.</li> <li>• Упражнение в перестроении в 2,3 колонны за направляющим, в круг.</li> <li>• Формирование умения выполнять ходьбу «выпадами», перекатом с пятки на носок, бег с препятствиями, с захлестыванием голени.</li> <li>• Упражнение детей в ходьбе и беге по ограниченной поверхности с дополнительным заданием.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Раздел</b> <b>«Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение с детьми различных видов построений и перестроений.</li> <li>• Упражнение детей в выполнении различных видов ходьбы и бега.</li> <li>• Формирование умения выполнять упражнение «ласточка» на ограниченной поверхности.</li> <li>• Формирование умения разбегаться и энергично отталкиваться в прыжках в высоту и длину с разбега.</li> <li>• Упражнение детей в работе с мячом.</li> </ul>
<b>1 квартал</b>	<b>2 квартал</b>	<b>3 квартал</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проверка уровня физического развития</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Раздел «Плавание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжение ознакомления детей со свойствами воды.</li> <li>• Закреплять умение детей свободно передвигаться в воде.</li> <li>• Закреплять умение открывать глаза в воде.</li> <li>• Дальнейшее обучение выдоху в воду.</li> <li>• Упражнение детей в выполнении лежания и скольжения.</li> <li>• Обучение детей нырянию.</li> <li>• Продолжение ознакомления детей с движениями ног как при плавании кролем на груди и на спине.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование умения выполнять спрыгивание на обозначенное место, различные виды прыжков.</li> <li>• Упражнение детей в работе с мячом.</li> <li>• Закрепление умения ползать на четвереньках, по наклонной доске, перелезть боком через препятствия.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Раздел «Плавание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение детей в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы.</li> <li>• Упражнение детей в выполнении лежания и скольжения на груди и на спине.</li> <li>• Обучение плаванию кролем на груди и на спине при помощи движений ног с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление умения лазать по шведской стенке, выполняя правильный хват руками за перекладину.</li> <li>• Формирование умения бегать на перегонки.</li> <li>• Проверка уровня физического развития детей.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Раздел «Плавание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжение упражнения детей в скольжении и лежании на груди и на спине.</li> <li>• Обучение вдоху и выдоху в воду во время лежания и скольжения на груди.</li> <li>• Закрепление навыка легко и свободно передвигаться и ориентироваться в воде.</li> <li>• Ознакомление с</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование умения самостоятельно раздеваться, одеваться, мыться,</li> </ul>	<p>доской в руках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Закрепление умения детей выполнять ныряние.</li> <li>Формирование умения ориентироваться в воде.</li> <li>Формирование умения аккуратно сушить волосы с помощью фена</li> </ul>	<p>движениями рук способом кроль на груди и на спине.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование умения ориентироваться под водой.</li> <li>Продолжение обучения плаванию на груди и на спине при помощи движений ногами способом кроль.</li> <li>Закрепление пройденного материала.</li> </ul>
<b>Оздоровительные задачи</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</li> <li>Укрепление мышц тела, нижних конечностей.</li> <li>Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</li> <li>Активизация работы вестибулярного аппарата.</li> <li>Повышение функциональных возможностей организма.</li> <li>Активизация обменных процессов работы.</li> </ul>		
<b>Развивающие задачи</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие равновесия, силы, ловкости, глазомера, координации, внимания, выносливости.</li> <li>Развитие умения ориентироваться в пространстве.</li> </ul>		
<b>Воспитательные задачи</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование интереса к двигательной деятельности.</li> <li>Воспитание желания самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками.</li> <li>Повышение эмоционального тонуса.</li> <li>Воспитание смелости, решительности, выдержки, уверенности в своих силах, целеустремленности.</li> <li>Воспитание нравственно-волевых черт личности.</li> <li>Воспитание положительного отношения детей к занятиям.</li> <li>Воспитание дружеских отношений со сверстниками, инициативность в подготовке и уборке мест занятий, честность во время соблюдения правил подвижных игр.</li> </ul>		
<b>Связь с другими образовательными областями</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование у детей потребности в ежедневной двигательной деятельности,</li> <li>Создание благоприятных условий для воспитания организованности, волевых качеств, чувства собственного достоинства, справедливости, взаимопомощи, умения заниматься в коллективе, дружеских взаимоотношений;</li> </ul>		
<b>1 квартал</b>	<b>2 квартал</b>	<b>3 квартал</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование навыка рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>Способствование расширению словарного запаса, развитию связной речи, памяти, мышления, воображения, восприятия, любознательности и познавательной мотивации, путем использования игровых упражнений, подвижных и дидактических игр, познавательно-наглядного материала;</li> <li>Использование во время занятий музыкального сопровождения, разнообразного оборудования и инвентаря, пособий для сюжетных подвижных игр, изображений двигательной деятельности, спортивного инвентаря и видов спорта.</li> </ul>		

**«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**



для детей 6-7 лет

1 квартал	2 квартал	3 квартал
<b>Обучающие задачи</b>		
<p style="text-align: center;"><b>Раздел</b> <b>«Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление умения выполнять перестроение в три колонны, повороты на месте, размыкание и смыкание, расчет на 1-й, 2-й, 3-й.</li> <li>• Продолжение формирования умения выполнять ведение мяча, перебрасывание мяча через веревку.</li> <li>• Обучение детей упражнению «угол» в висе на гимнастической стенке.</li> <li>• Совершенствование всех видов ходьбы и бега, прыжков из глубокого приседа и с продвижением вперед.</li> <li>• Упражнение детей в отбивании мяча о пол, ползании на четвереньках.</li> <li>• Проверка уровня физического развития детей.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Раздел «Плавание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжение ознакомления детей со свойствами воды.</li> <li>• Закреплять умение детей свободно передвигаться в воде.</li> <li>• Дальнейшее обучение выдоху в воду.</li> <li>• Упражнение детей в выполнении лежания и скольжения.</li> <li>• Продолжение обучения детей выполнять ныряние и плавание под водой.</li> <li>• Продолжать обучение детей выполнять движения ногами как при плавании кролем на груди и на спине. Формирование умения</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Раздел</b> <b>«Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление умения перестраиваться.</li> <li>• Упражнение детей в различных видах ходьбы и бега, в ведении мяча и метании в вертикальную цель, прыжках через предметы.</li> <li>• Формирование умения выполнять упражнения на гимнастических кольцах (вис в упоре, «угол», раскачивание, соскок).</li> <li>• Закрепление умения выполнять прыжки на скакалке, ползать попластунски; на четвереньках, по скамейке.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Раздел «Плавание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение детей в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы.</li> <li>• Закрепление умения детей выполнять лежание и скольжение на груди и на спине.</li> <li>• Упражнение детей в плавании кролем на груди и на спине при помощи движений ног с доской в руках.</li> <li>• Ознакомление детей с движениями рук способом кроль на груди и на спине.</li> <li>• Закрепление умения детей выполнять ныряние.</li> <li>• Обучение вдоху и выдоху в воду во время лежания и скольжения на груди.</li> <li>• Формирование умения ориентироваться в воде.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Раздел</b> <b>«Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление умения соблюдать в ходьбе и беге заданный темп.</li> <li>• Совершенствование различных видов строевых упражнений.</li> <li>• Закрепление умений и навыков в спортивных упражнениях, совершенствование техники их выполнения.</li> <li>• Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием во время прыжков на мягкое покрытие.</li> <li>• Совершенствование метания мяча, соблюдая правильность исходного положения, умения играть с мячом, лазать по шведской стенке, соблюдая правильность хвата за перекладину</li> <li>• Обучение детей гимнастическим упражнениям на скамейке.</li> <li>• Проверка уровня физического развития детей;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Раздел «Плавание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление и совершенствование навыка легко и свободно передвигаться и ориентироваться в воде.</li> <li>• Закрепление умения плавать на груди и на спине при помощи движений ног способом кроль.</li> <li>• Обучение плаванию кролем на груди и на спине при помощи рук.</li> <li>• Обучение плаванию кролем на груди при</li> </ul>

самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.		помощи рук и ног. • Продолжение упражнение детей в лежании на груди и на спине, в скольжении на груди и на спине в сочетании с движениями и дыханием. • Формирование умения ориентироваться под водой. • Закрепление пройденного материала.
<b>Оздоровительные задачи</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</li> <li>• Укрепление мышц тела, нижних конечностей.</li> <li>• Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</li> <li>• Активизация работы вестибулярного аппарата.</li> <li>• Повышение функциональных возможностей организма.</li> <li>• Активизация обменных процессов работы.</li> </ul>		
<b>Развивающие задачи</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие равновесия, силы, ловкости, глазомера, координации, внимания, выносливости.</li> <li>• Развитие умения ориентироваться в пространстве.</li> </ul>		
<b>Воспитательные задачи</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование интереса к двигательной деятельности.</li> <li>• Воспитание желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками.</li> <li>• Повышение эмоционального тонуса.</li> <li>• Воспитание смелости, решительности, выдержки, уверенности в своих силах, целеустремленности.</li> <li>• Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности, организованности).</li> <li>• Воспитание положительного отношения детей к занятиям.</li> <li>• Воспитание дружеских отношений со сверстниками, инициативность в подготовке и уборке мест занятий, честность во время соблюдения правил подвижных игр.</li> </ul>		
<b>1 квартал</b>	<b>2 квартал</b>	<b>3 квартал</b>
<b>Связь с другими образовательными областями</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование у детей потребности в ежедневной двигательной деятельности,</li> <li>• Создание благоприятных условий для воспитания организованности, волевых качеств, чувства собственного достоинства, справедливости, взаимопомощи, умения заниматься в коллективе, дружеских взаимоотношений;</li> <li>• Формирование навыка рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>• Способствование расширению словарного запаса, развитию связной речи;</li> <li>• Способствование развитию памяти, мышления, воображения, восприятия, любознательности и познавательной мотивации, путем использования игровых</li> </ul>		

упражнений, подвижных и дидактических игр, познавательно-наглядного материала;

- Использование во время занятий музыкального сопровождения, разнообразного оборудования и инвентаря, пособий для сюжетных подвижных игр, изображений двигательной деятельности,
- спортивного инвентаря и видов спорта.

### 3.3.3. Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

#### РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для детей 3-4 лет

##### Основные виды движений

*Ходьба.* Обычная, на носках, с высоким подниманием бедра; в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2,5м), по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по доске с перешагиванием через предметы. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35см). медленное кружение в обе стороны.

*Бег.* Обычный, на носках, с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях; по прямой, извилистой дорожкам, по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать в указанное место). Бег с изменением темпа, бег в медленном темпе 50-60 секунд, бег в быстром темпе 10м.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мяча вдаль; катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60см). Метание на дальность правой и левой рукой; метание горизонтальную цель (расстояние 1,5-2м); метание в вертикальную цель (высота мишени 1,2м, расстояние 1-1,5м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). Бросание мяча вверх, вниз, ловля его (2-3 раза подряд).

*Ползание, лазание.* Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч, перелезание через скамейку. Лазание по гимнастической стенке.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте, и с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними. Прыжки с высоты 15см, вверх с места; через линию, шнур, через 5-6 линий, через предметы (высота 5см). Прыжок в длину с места на расстояние не менее 40см.

*Строевые упражнения.* Построение в колонну по одному, шеренгу, круг. Перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты направо и налево.

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

##### Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений выполняются без предметов, с флажком, с косичкой, с кубиком, с мячом, с игрушкой

Подвижные игры «Догоните меня», «Догони мяч», «Жуки», «Птички в гнездышках», «Все сюда», «Лохматый пес», «Такси», «У медведя во бору», «Кошка и мышки», «Солнышко и дождик», «Самолеты», «Трамвай», «Найди свой цвет», «Огуречек», «Скворечники», «Звонкий мяч», «Кошка и мышки», «Зайка серенький сидит...», «Лягушки», «Зайцы и волк», «Кролики», «Кот и воробышки», «Мой веселый звонкий мяч», «Подними мяч», «Наседка и цыплята», «Лиса и цыплята», «Кот и цыплята», «Котята и ребята», «Котята и щенята», «Береги предмет», «Найди себе пару», «Цветные автомобили», «Где звенит колокольчик?», «Скорее в круг», «Кто позвал?».

## РАЗДЕЛ «ПЛАВАНИЕ»

### Основные упражнения:

*Разнообразные виды передвижения в воде.* Ходьба обычная, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен, ходьба в наклоне. Прыжки на месте и с продвижением. Выпрыгивание из воды.

*Погружение в воду.* До подбородка. До уровня глаз. Наклон с опусканием в воду лица. Полное погружение (с головой).

*Лежание на воде.* В упоре лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуты (на мелкой части бассейна). Ходьба на руках в упоре лежа спереди. Лежание на груди, держась руками за поручень. Лежание на груди, держась за круг (игрушку, мяч). Лежание в положении «Звезда», «Поплавок», «Медуза». Лежание на спине с помощью преподавателя.

*Скольжение по воде.* С кругом (игрушкой, мячом). В положении «Стрела»;

*Плавание ногами кроль на груди и спине.* В упоре сидя сзади, попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кроль на спине (на мелкой части)

*Игры:* «Дождик», «Карусели», «Усатый сом», «Переправа», «Сердитая рыбка», «Рыбка», «Поймай рыбку», «Солнышко и дождик», «Найди свой домик», «Найди свою пару», «Пузырь», «Оса», «Найди клад», «Щука и рыбы», «Жучок-паучок», «У кого больше пузырей?», «Пузырь», «Насос», «Чья игрушка впереди?», «Море волнуется», «Затейники».

## РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### для детей 4-5 лет

### Основные виды движений.

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по дорожке (ширина 10-15см), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове). Ходьба и бег по наклонной доске (ширина 15-20см, высота 30-35см). Перешагивание через барьеры (высота 20-25см, поставленных на расстоянии друг от друга) с разным положением рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое. Бег в разных направлениях, по кругу, врассыпную, змейкой (между предметами). Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью. Бег на 20м (5,5-6 секунд к концу года).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой, змейкой по горизонтальной и наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под дугу (высота 50см) правым и левым боком. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой).

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах, продвигаясь вперед, с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге. Прыжки поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см. прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10см. прыжки с высоты 20-25см, в длину с места. Прыжки через короткую скакалку.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м), в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5м, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5м) с расстояния 1,5-2м.

*Строевые упражнения.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

#### Общеразвивающие упражнения

Без предметов, с флажком, с обручем, с игрушками, с гимнастической палкой, с мячом, с хвостиком, с кубиками, с использованием скамейки.

Подвижные игры «Самолеты», «Поезд», «Охотники и зайцы», «Быстро в домик», «Ловишки с домиками», «Лиса в курятнике», «Карусель», «Птицы и дождь», «Мыши в кладовой», «Колпачок и палочка», «Кролики», «Зайка беленький сидит...», «Лиса и зайцы», «Зайцы и волк», «Перелет птиц», «Мышка в норке», «Медведь и пчелы», «Буря», «Котята и щенята», «Мяч через сетку», «Ловишка с мячом», «Подбрось - поймай», «Охотники и зайцы», «Найди свой домик», «Горячий камень», «Совушки», «Кто ушел?».

## РАЗДЕЛ «ПЛАВАНИЕ»

### Основные упражнения:

*Разнообразные виды передвижения в воде:* Ходьба обычная, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен, приставным шагом, ходьба в наклоне, ходьба парами, с дополнительными заданиями на сигнал. Бег обычный, с высоким подниманием колен, парами, с дополнительными заданиями на сигнал. Прыжки на месте и с продвижением. Выпрыгивание из воды.

*Погружение в воду:* Погружение до подбородка, до уровня глаз. Наклон с опусканием в воду лица. Полное погружение (с головой). Погружение с открыванием глаз под водой. С выполнением выдоха.

*Лежание на воде:* в упоре лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуты (намелкой части бассейна). Ходьба на руках в упоре лежа спереди, с движением ног. Лежание на груди, держась руками за поручень. Лежание на груди, держась за доску. Лежание на груди в положении «Звезда», «Поплавок», «Медуза». Лежание на спине.

*Скольжение по воде:* с плавательной доской. В положении «Стрела» на груди и на спине. Повороты во время скольжения с груди на спину и наоборот. Скольжение с движениями ног способом кроль на груди и на спине.

*Плавание ногами кроль на груди и спине:* Держась за поручень. С доской. С согласованием дыхания (ознакомление).

Игры: «Карусели», «Переправа», «Сердитая рыбка», «Рыбка», «Поймай рыбку», «Солнышко и дождик», «Найди свой домик», «Найди свою пару», «Медвежонок Умка и рыбки», «Фонтан», «Оса», «Найди клад», «Щука и рыбы», «Жучок-паучок», «Поезд в туннель», «Достань игрушку», «Брод», «Смелые ребята», «Водолазы», «Найди клад», «У кого больше пузырей?», «Пузырь», «Насос», «Море волнуется», «Затейники».

## РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### для детей 5-6 лет

#### Основные виды движений

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, выпадами, приставным шагом, в полуприседе, спиной вперед, с дополнительным

заданием. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по скамейке (по широкой и узкой стороне), перешагивая через предметы, с мешочком на голове, раскладывая и собирая предметы, прокатывая перед собой мяч. Ходьба по веревке. Ходьба по наклонной доске боком приставными шагами. Кружение парами, держась за руки.

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом, с выбрасыванием вперед прямых ног, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями, с дополнительным заданием. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе 80-120м, челночный бег 4х5м. Бег 30м (к концу года за 8,5-7,5 секунд).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках между предметами; переползание через препятствия; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько подряд предметов, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической лестнице, переходя с пролета на пролет.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) с продвижением вперед, змейкой; прыжки разными способами. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. В высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый. Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30см, прыжок в высоту с разбега (40см); прыжок в длину с места (80см) и с разбега (100см). прыжки через короткую скакалку.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Подбрасывание мяча вверх, бросание вниз и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений, различными способами. Отбивание мяча о пол одной рукой; ведение мяча; метание предметов на дальность одной рукой (5-9м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м, расстояние 3-4м).

*Строевые упражнения.* Построение в шеренгу, колонну, в две (три) колонны, равнение; повороты на месте направо и налево; построение в два круга; расчет. Размыкание и смыкание

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

#### Общеразвивающие упражнения

Без предметов, с мячом, с большим шнуром, с гимнастической палкой, с использование скамейки, в парах, с хвостиком, со скакалкой, с обручем.

Подвижные игры «Самолеты», «Охотники и зайцы», «Бездомный заяц», «Рыбаки и рыбки», «Совушка», «Ловишки с домиками», «Ловишки парами», «Тройки», «Мышеловка», «Встречные перебежки», «Караси и щуки», «Пятнашки», «Коршун и наседка», «Колпачок и палочка», «Горелки», «Хвостики», «Лягушки в болоте», «Волк во рву», «Кролики», «Зайка беленький сидит», «Лиса и зайцы», «Зайцы и волк», «Ловля обезьян», «Выше ноги от земли», «Перелет птиц», «Паук и мухи», «Медведь и пчелы», «Не оставайся на земле» «Буря», «Котята и щенята», «Сбей кеглю», «Попади в корзину», «Мяч через сетку», «Ловишка с мячом», «Подбрось - поймай», «Охотники и зайцы», «Кто позвал», «Часовой», «Стой», «День и ночь», «Жмурки с колокольчиком», эстафеты.

## РАЗДЕЛ «ПЛАВАНИЕ»

### Основные упражнения:

*Разнообразные виды передвижения в воде.* Ходьба обычная, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен, ходьба в наклоне. Прыжки на месте и с продвижением. Выпрыгивание из воды.

*Погружение в воду.* До подбородка. До уровня глаз. Наклон с опусканием в воду лица. Полное погружение (с головой).

*Лежание на воде.* В упоре лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуты (на

мелкой части бассейна). Ходьба на руках в упоре лежа спереди. Лежание на груди, держась руками за поручень. Лежание на груди, держась за круг (игрушку, мяч). Лежание в положении «Звезда», «Поплавок», «Медуза». Лежание на спине с помощью преподавателя.

*Скольжение по воде.* С кругом (игрушкой, мячом). В положении «Стрела»; Плавание ногами кроль на груди и спине. В упоре сидя сзади, попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кроль на спине (на мелкой части)

Игры: «Дождик», «Карусели», «Усатый сом», «Переправа», «Сердитая рыбка», «Рыбка», «Поймай рыбку», «Солнышко и дождик», «Найди свой домик», «Найди свою пару», «Пузырь», «Оса», «Найди клад», «Щука и рыбы», «Жучок-паучок», «У кого больше пузырей?», «Пузырь», «Насос», «Чья игрушка впереди?», «Море волнуется», «Затейники».

## РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### для детей 6-7 лет

#### Основные виды движений

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом, приставным шагом вперед, назад, в сторону. Гимнастическая ходьба, ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, в шеренге. Ходьба в разных направлениях. Ходьба в сочетании с другими движениями.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями (перешагивание, пронос ноги махом вперед сбоку скамейки, с хлопком под коленом, с приседание, с поворотом и т.д.). Ходьба по узкой стороне скамейки, по веревке. Кружение с закрытыми глазами.

*Бег.* Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени, выбрасывая вперед прямые ноги, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с изменением темпа, с дополнительными заданиями, с преодолением препятствий. Непрерывный бег в течение 2 минут. Бег со средней скоростью 80-120м; челночный бег; бег на скорость 30м (к концу года за 7,5-6,5 секунд).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, скамейку разными способами подряд. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений рук и ног, перелезанием с пролета на пролет.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза, с поворотом вокруг, продвигаясь вперед. Прыжки через 6-8 предметов (высота 15-20см) последовательно через каждый; на одной ноге. Прыжки вверх из глубокого приседа, прыжки с высоты 40см на обозначенное место. Прыжки вверх с разбега (высота 50см), прыжки в длину с места (100см), в длину с разбега (180см). Вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25см выше поднятой руки ребенка. Прыжки через короткую скакалку.

*Бросание, ловля, метание.* Перебрасывание мяча друг другу разными способами, из разных исходных положений. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (20 раз), одной рукой (10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением. Метание на дальность одной рукой (6-12м). Метание в цель с расстояния 4-5м.

*Строевые упражнения.* Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу.

Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре. Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги. Размыкание, смыкание, повороты.

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

### Общеразвивающие упражнения

Без предметов, с мячом, с гимнастической палкой, со шнуром, с обручем, со скакалкой, с использованием скамейки, в парах, с большим шнуром.

Подвижные игры «Третий лишний», «Больная птица», «Бездомный заяц», «Одна ножка», «Ловишка на одной ножке», «Уголки», «Рыбаки и рыбки», «Ловишки – перебежки», «Ловишки парами», «Успей догнать», «Северный и Южный ветер», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Буря», «Паук и мухи», «Медведь и пчелы», «Ноги выше от земли», «Ловля обезьян», «Сбей кеглю», «Ловишки с мячом», «Стоп», «Забей гол в ворота», «Охотники и звери», «Найди, где спрятано», «День и ночь», «Кого позвали – ловит мяч», «Сумей изобразить спортсмена», «Совушки», «Стой», «Часовой», «Быстро возьми и положи», Эстафеты.

## РАЗДЕЛ «ПЛАВАНИЕ»

### Основные упражнения

*Разнообразные виды передвижения в воде.* Ходьба обычная, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен, приставным шагом, с захлестыванием голени, ходьба в наклоне, ходьба парами, с дополнительными заданиями на сигнал, с выполнением движений руками как при плавании кролем на груди и на спине. Бег обычный, с высоким подниманием колен, парами, с дополнительными заданиями на сигнал. Прыжки на месте и с продвижением. Выпрыгивание из воды.

*Погружение в воду.* Наклон с опусканием в воду лица. Полное погружение (с головой). Погружение с открыванием глаз под водой. С выполнением выдоха.

*Лежание на воде.* Ходьба на руках в упоре лежа спереди, с движением ног. Лежание на груди, держась руками за поручень. Лежание на груди, держась за доску. Лежание на груди в положении «Звезда», «Поплавок», «Медуза». Лежание на спине.

*Скольжение по воде.* В положении «Стрела» на груди и на спине. С различными положениями рук. Повороты во время скольжения с груди на спину и наоборот. Скольжение с движениями ног способом кроль на груди и на спине.

*Плавание ногами кроль на груди и спине.* Держась за поручень. С доской. С согласованием дыхания.

*Движение руками.* Стоя в наклоне. С доской на груди и на спине. С согласованием дыхания стоя и с доской. Плавание с помощью рук способами кроль на груди и на спине (с коlobашкой между ног).

*Плавание способом кроль на груди и на спине.* На задержке дыхания.

### Игры:

«Карусели» (2 вариант), «Невод», «Караси и карпы», «Мы веселые ребята», «Байдарки», «Карасик и щука», «Караси и щука» (2 вариант), «Как кто плавает», «Морской бой», «Охотники и утки», «Насос», «Удочка», «Резвый мячик», «Качели», «Насос», «Водолазы», «Я плыву», «Поезд в туннель!» (2 вариант), «Пятнашки с поплавком», «Караси и карпы» (2 вариант), «Зеркальце», «Пловцы», «Чье звено быстрее соберется».

Игровые упражнения: «Прыжок дельфина», «Торпеда», «Передай мяч», «Разговор по телефону», «Гонка мячей», «Мяч по кругу», «На буксире», «Винт», «Тюлени», «Кто кого», «Катание на кругах», «Тачка», «Воротники», «Коробочка», «Поплавок», «Нырни в круг», «Пролезь в круг», «Футбол в воде», «Баскетбол в воде», «Медуза», «Звезда».



### 3.4. Расписание физкультурных занятий и занятий в бассейне для детей 3-7 лет

группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
№1 старшая группа	Физкультура 9.25-9.50		Бассейн	Физкультура 9.30-9.55	
№2 старшая группа		Физкультура 9.00-9.25		Бассейн	Физкультура 9.30-9.55
№3 средняя группа		Бассейн		Физкультура 9.00-9.20	Физкультура 9.00-9.20
№4 младшая группа	Физкультура 9.00-9.15	Бассейн	Физкультура 9.00-9.15		
№5 подготовительная группа		Физкультура 9.35-10.05	Физкультура 9.25-9.55		Бассейн
№6 подготовительная группа	Бассейн		Физкультура 10.05-10.35		Физкультура 10.05-10.35
№7 подготовительная группа	Бассейн	Физкультура 10.15-10.45		Физкультура 10.05-10.35	

### 3.5. Культурно-досуговая деятельность

#### для детей 3-4 лет

Месяц	Раздел «Физическая культура»	Раздел «Плавание»
Сентябрь	Досуг «Поиграем?!»	
Октябрь		
Ноябрь	Досуг «Спасение паучков»	
Декабрь		
Январь	Досуг «Зимние забавы»	
Февраль		
Март	Досуг «Птички-невелички»	
Апрель		
Май		Досуг «Лягушата»

#### для детей 4-5 лет

Месяц	Раздел «Физическая культура»	Раздел «Плавание»
Сентябрь	Досуг «Поиграем?!»	
Октябрь	Досуг «Осенняя пора».	
Ноябрь		Досуг «Водичка»
Декабрь	Досуг «Новогодняя елка»	
Январь	Досуг «Зимние забавы»	
Февраль	Досуг «23 февраля»	
Март	Досуг «Вместе с мамой»	

<b>Апрель</b>		Досуг «Весеннее озеро»
<b>Май</b>	Малые Олимпийские игры Детского сада № 362 компенсирующего вида	

### для детей 5-6 лет

Месяц	Раздел «Физическая культура»	Раздел «Плавание»
<b>Сентябрь</b>	Досуг «Играй, играй, в игре умения добывай»	
<b>Октябрь</b>		Досуг «Капелька воды»
<b>Ноябрь</b>	Спортивный праздник	
<b>Декабрь</b>	Досуг «Как появился Новый год»	
<b>Январь</b>	Досуг «Зимние забавы»	
<b>Февраль</b>	Досуг «23 февраля»	
<b>Март</b>	Спортивный праздник «Первые старты»	
<b>Апрель</b>		Досуг «На морском берегу»
<b>Май</b>	Малые Олимпийские игры Детского сада № 362 компенсирующего вида	

### для детей 6-7 лет

Месяц	Раздел «Физическая культура»	Раздел «Плавание»
<b>Сентябрь</b>	Досуг «Мы – туристы»»	
<b>Октябрь</b>		Досуг «Осень»
<b>Ноябрь</b>	Спортивный праздник	
<b>Декабрь</b>	Досуг «Зимние виды спорта»	
<b>Январь</b>	Досуг «Зимние забавы»	
<b>Февраль</b>	Спортивный праздник «Зарница»	
<b>Март</b>	Досуг «Летние виды спорта»	
<b>Апрель</b>		Досуг «На морском берегу»
<b>Май</b>	Малые Олимпийские игры Детского сада № 362 компенсирующего вида	

## 3.6. Условия реализации программы

Успешность обучения дошкольников основным видам движений и практическим навыкам плавания, а также степень оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к организации образовательной деятельности, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Обучение ОВД, развитие психофизических качеств, решение оздоровительных и воспитательных задач по данной программе проходит в спортивном зале, расположенном в здании ДОУ, и на спортивной площадке, расположенной на территории ДОУ.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании ДОУ.

Наличие спортивного зала и бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по физическому развитию всех детей, начиная с младшего возраста. Организация образовательной деятельности по физическому развитию детей в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы. Использование рационального режима деятельности и отдыха детей дает положительный результат в укреплении их здоровья и закалывания организма.

Режим дня, включающий физкультурные занятия и занятия по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение

общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Занятие должно проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию и физкультурные занятия проходят в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Во время занятий в бассейне группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия имеют меньшую моторную плотность, затем, по мере освоения детьми программы, моторная плотность постепенно увеличивается.

### 3.7. Длительность физкультурных занятий и занятий по плаванию

Раздел	Кол-во подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
<b>для детей 3-4 лет</b>				
«Физическая культура»	2	до 8	15 мин.	30 мин.
«Плавание»	4	до 4	15 мин.	45 мин.
<b>для детей 4-5 лет</b>				
«Физическая культура»	2	до 8	20	40
«Плавание»	3	до 4	20	60
<b>для детей 5-6 лет</b>				
«Физическая культура»	2	до 8	25	50
«Плавание»	4	До 4	20	80
<b>для детей 6-7 лет</b>				
«Физическая культура»	2	до 8	30	60
«Плавание»	4	4	20	80

### 3.8. Количество и продолжительность досугов, праздников

Количество проведения мероприятий		Продолжительность проведения мероприятий	
досуг	праздник	досуг	праздник
<b>для детей 3-4 лет</b>			
1 раз в 2 месяца		15-20 мин	
<b>для детей 4-5 лет</b>			
1 раз в месяц		20-25 мин	
<b>для детей 5-6 лет</b>			
1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 45 мин
<b>для детей 6-7 лет</b>			
1 раз в месяц	2 раза в год	30-35 мин	до 60 мин

### 3.9. Кадровые условия

Занятия по физической культуре проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Занятия по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении занятий по физическому развитию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструкторами по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания и готовят группы к ним, знакомят с правилами поведения в спортивном зале, бассейне, и на площадке. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по физическому развитию проверяет наличие у детей спортивной формы и обуви (для занятий физической культурой) или всех плавательных принадлежностей (для занятий в бассейне), помогает детям подготовить все необходимое.

На занятия по физической культуре детей сопровождает воспитатель.

В бассейн детей сопровождает помощник воспитателя, под его присмотром (с его помощью) дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь взрослого.

В спортивном зале ДОО работает один человек: инструктор по физической культуре. В плавательном бассейне ДОО должны работать 4 человека:

- Инструктор по физической культуре (по плаванию);
- Помощник воспитателя, который помогает раздевать, одевать детей, мыть их в душе, а после купания убирает помещения бассейна;
- Медсестра;
- Лаборант.

При проведении занятий осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

### 3.10. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий

Санитарно-гигиенические условия проведения физкультурных занятий в спортивном зале включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- проветривания между занятиями (не менее 5 мин), 2 раза в день сквозные проветривания, должна работать вентиляция.
- Обеззараживание спортивного зала (не менее 20 мин)

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- постоянная фильтрация воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;

- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- ежедневный анализ качества воды;
- проветривания между занятиями (не менее 10 мин), 2 раза в день сквозные проветривания, должна работать вентиляция.
- Проведение осмотра мед. сестры на соответствие воды СанПин 2.1.2.1188-03.после всех проведенных мероприятий по очистки воды.
- Обеззараживание помещения (не менее 20 мин)

### САНИТАРНЫЕ НОРМЫ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА

Помещение	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Влажность воздуха (%)	Глубина бассейна (м)
Спортивный зал		+18...+20	40-50	
Бассейн	+ 31... +34	+31... +35	66	0,4-0,5

### В СВЯЗИ С СОХРАНЕНИЕМ РИСКА РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19 БЫЛИ ПРЕДПРИНЯТЫ МЕРЫ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ БАССЕЙНА В ДОУ:

1. Ежедневное обновление воды в чаше бассейна
2. Обработка поверхности чаши бассейна раствором Жавель Солид 0.06%
3. Фильтрация воды в течении дня
4. Обеззараживание воды при помощи ультрафиолетовой лампы
5. Протирание поверхностей и специализированного оборудования в бассейне, ежедневно с использованием раствора Жавель Солид 0.06%
6. Раз в месяц проводится генеральная уборка (по графику)
7. Раз в сутки контролируется качество воды (с фиксацией в журнал)
8. Контролируются параметры микроклимата — дважды в год.
9. Воспитанниками получены справки от педиатра, о том, что нет противопоказаний, посещать бассейн.
10. Ежедневный осмотр воспитанников, перед бассейном, на первичные признаки ОРВИ/ОРЗ, медицинской сестрой по бассейну
11. Прием душа, ДО и ПОСЛЕ, посещения бассейна с мыльным раствором

### ДОПУСК К ЗАНЯТИЯМ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Для допуска к занятиям по физической культуре в детском саду требуется:

- Допуск врача (основная или подготовительная группы здоровья).
- Прохождение инструктажа по технике безопасности.

К каждому физкультурному занятию ребенку необходима спортивная форма:

- Белая футболка;
- Спортивные шорты;
- Носки;
- Спортивные обувь на резиновой подошве (кроссовки);

### ДОПУСК К ЗАНЯТИЯМ В БАССЕЙНЕ

Для допуска к занятиям плаванием в детском саду требуется:

- Письменное разрешение родителей.
- Справка от врача.
- Соскоб на энтеробиоз.
- Прохождение инструктажа по технике безопасности.

Противопоказаниями для посещения могут стать:

- Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний;
- Заболевания глаз и ЛОР-органов;

- Инфекционные заболевания;
- Туберкулез легких в активной форме;
- Ревматические поражения сердца в стадии обострения;
- Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:

- Длинный махровый халат с капюшоном;
- Плавки (с крепкой резинкой, без шнурка); для девочек можно приобрести *слипный* купальник без завязок;
- Резиновая обувь;
- Большое банное полотенце (50\*70см);
- Мочалка, мыло;
- Шапочка для плавания;
- Трикотажная шапочка или платок;
- Отдельный пакет для мокрых вещей.

Все купальные принадлежности следует приносить в детский сад в день занятий (в подписанном пакете или сумке). После занятия мокрые вещи складывают в отдельный пакет, и относятся домой, чтобы постирать и просушить перед следующим заплывом.

### 3.11. Обеспечение безопасности

#### На физкультурных занятиях:

До начала организации занятий в спортивном зале детей надо ознакомить с правилами поведения. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не разрешать детям толкать друг друга и ставить подножки, мешать выполнению упражнений, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
- Приучать заходить и выходить из зала по разрешению преподавателя
- Проводить поименно перекличку детей.
- Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении у ребенка признаков переутомления дать ему отдохнуть.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и физическую подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения нагрузки.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности. Каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила поведения в спортивном зале, при работе с инвентарем и оборудованием, во время подвижных игр.

Соблюдение правил поведения в спортивном зале при организации занятий с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении образовательной деятельности.

#### По плаванию:

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами

поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 7 человек.
- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.
- Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

#### 4. ГЛОССАРИЙ

Взрослые – родители (законные представители), педагогические и иные работники образовательной организации.

Образовательная область – структурная единица содержания образования, представляющая определенное направление развития и образования детей.

Образовательная программа – учебно-методическая документация, определяющая рекомендуемые объем и содержание образования определенного уровня и (или) определенной направленности планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности, включая примерные расчеты нормативных затрат оказания государственных услуг по реализации образовательной программы.

Педагогическая диагностика (мониторинг) – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством, материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Глазомер - способность определять расстояние, не прибегая к помощи каких-либо приборов или устройств.



## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Богина Т.Л., Терехова Н.Т. Режим дня в детском саду. – М.: Просвещение, 1987.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж. Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: 1997.
5. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981.
6. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
7. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.
8. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
9. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
10. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. – М.: АРКТИ, 2003.
11. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.;, 2005.-143с.
12. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет./ Авт.-сост. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я., Теленчи В.И. – М.: Просвещение, 1987.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Средний возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
14. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
15. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2007.
16. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
17. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1988.
18. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005.
19. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа / А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
20. Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Т. Малыши, физкульт-привет!. М.: Издательство Скрипторий 2003, 2006.
21. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
22. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2007.
23. Макаренко Л.П. Юный пловец. / Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
24. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
25. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. –

Воронеж: ТЦ Учитель, 2005.

26. Ноткина Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб.: Издательство Акцидент, 1995.

27. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.

28. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.

29. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина.

30. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1983.

31. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

32. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

33. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

34. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

35. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: Методические рекомендации. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.

36. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

37. Планирование в физической культуре дошкольников: Методические рекомендации. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.

38. Погадаев Г.И. Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Школьная Пресса, 2003.

39. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

40. Спорт: Детская олимпийская энциклопедия / Авт.-сост. Пейдж Д. – М.: ООО Издательство Олимп: ООО Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2002.

41. Спортивная энциклопедия почемучки / Авт.-сост. Юрмин Г., Менакер А. – М.: ОЛМА- ПРЕСС, 2003.

42. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

43. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1986.

44. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физ. упражнений для дошкольников и школьников.: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. / авт.-сост. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.

45. Фомина А.Н. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы. – М.: Просвещение, 1984.

46. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника. – М.: Просвещение, 2003.

47. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.