

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад пристра и оздоровления № 46 «Светлячок»
г. Рубцовска Алтайского края

658222, г. Рубцовск, ул. Октябрьская, 19, пр-т. Рубцовский, 18 а
тел. (38557) 2-49-20, 2-49-81
e-mail: detskiisad46@yandex.ru

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад пристра
и оздоровления № 46 «Светлячок»
г. Рубцовска
Протокол № 1
от 28.08.2020

СОГЛАСОВАНО:
Советом Учреждения
МБДОУ «Детский сад пристра
и оздоровления № 46 «Светлячок»
г. Рубцовска
Протокол № 3
от 28.08.2020

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего № 104
от 28.08.2020
Заведующий МБДОУ «Детский
сад пристра и оздоровления
№ 46 «Светлячок» г. Рубцовска
/А.А. Камзолова/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктора по физической культуре
по образовательной области
«Физическое развитие»
детей от 1,5 до 4 лет
на 2020-2021 учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ:
Зинченко Е.Н.

РУБЦОВСК
2020

Содержание		
1	Целевой раздел программы	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цели и задачи реализации рабочей Программы	2
1.3	Принципы и подходы к формированию рабочей Программы	2
1.4	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	3
1.5	Планируемые результаты освоения рабочей программы	6
2	Содержательный раздел	8
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическая культура»	8
2.1.1	Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»	8
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	10
2.3	Способы и направления поддержки детской инициативы	12
2.4	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	12
2.5	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательного процесса.	14
3	Организационный раздел	15
3.1	Методическое обеспечение рабочей программы, средствами обучения и воспитания	15
3.2	Методическое обеспечение рабочей программы, средствами обучения и воспитания	15
3.3	Планирование образовательной деятельности. Учебный план	16
3.4	Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения рабочей программы	16
3.5	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	17
3.6	Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды	17
	Приложение	18
	Перспективный план по образовательной области «Физическое развитие»	18
	Комплексы утренней гимнастики	22
	Лист изменений и дополнений	23

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическая культура» (далее – Программа) составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад пресмотра и оздоровления № 46», разработанной с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Содержание Программы включает «приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (п.2.6.ФГОС ДО)

Работа с воспитанниками по Программе направлена на обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Рабочая программа структурирована в соответствии с требованиями ФГОС ДО и содержит три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **цели**: создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
2. охрана и укрепление здоровья воспитанников;
3. повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
4. формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
5. создание условий для реализации потребности в двигательной активности, проявление воспитанниками инициативы, самостоятельности и творчества;
6. развитие способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
7. обеспечение физического и психического благополучия.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

В основе реализации рабочей программы лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС ДО, которые предполагают следующие принципы дошкольного образования:

1. сохранения уникальности и самооценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
2. полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
3. индивидуализация дошкольного образования (в том числе одарённых и детей с ограниченными возможностями здоровья);
4. содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
5. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
6. партнерство с семьей;
7. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
8. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
9. возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
10. обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

Особенности развития детей 3–4 лет (младший возраст).

Каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина,

суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста.

В упражнениях при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но

и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их

числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Во время оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. К пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры. Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Физическая культура

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его в вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Пользуется физкультурным оборудованием в свободное время.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).

Знаком с понятиями "здоровье" и "болезнь".

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.
Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
Умеет строиться в колонну по одному, парами в круг, в шеренгу.
Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).
Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). (ФГОС ДО)

Основные цели и задачи:

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

Становление ценностей здорового образа. Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представления о том, что утренний зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трех колесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество, при выполнении физических упражнений подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (4-5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч

о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Формы, методы и средства реализации рабочей программы в соответствии с возрастом воспитанников

Формы	Методы	Средства
Младшая группа (3-4 года)		
- Специально организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки	- Наглядный метод: показ упражнений (взрослым); использование пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой форме	- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература
Средняя группа (4-5 лет)		
- Специально-организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Спортивные игры	- Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и ребенком); использование пособий, зрительных ориентиров. - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания	- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение

- Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз	- Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме	- Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература
--	---	---

Способы организации воспитанников при выполнении физкультурных упражнений, отработке основных движений

Способы	Содержание
Младшая (3-4 года) и средняя (4 -5 лет) группы	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку, в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Структура физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть (1/6 часть занятия), обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (4/6 части занятия, самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально

– волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть (1/6 часть занятия), выравнивает функциональное состояние организма детей. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Непосредственно – образовательная деятельность по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – не более 15 мин.
- в средней группе - не более 20 мин.

Один раз в неделю для детей 4- 5 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий). Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для свободного выбора участников совместной деятельности
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирижистская помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности, на занятиях по физической культуре.
- создание ситуации успеха.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Взаимодействие с родителями воспитанников в дошкольных группах рассматривается как социальное партнерство, что позволяет добиваться эффективных результатов в воспитании и обучении детей, подготовке к обучению в школе

1.Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.

2.Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:

- зоны физической активности,
- закаливающие процедуры,
- оздоровительные мероприятия и т.п.

3. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.

4.Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

5.Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.

6.Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.

7.Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.

8.Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.

9.Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

10.Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

- 11.Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
- 12.Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

**План работы с родителями (законными представителями) Тематический модуль
«Физическая культура» на 2020 – 2021 учебный год.**

№п/п	Содержание деятельности	Сроки
	Сентябрь	
1	Консультация: «Игры для развития мелкой моторики».	1-2 недели
2	Рекомендации: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой».	2-4 недели
	Октябрь	
3	Консультация: « Утренняя гимнастика в детском саду»	1-2 недели
4	Консультация: «Спорт и дети: в какую секцию отдать»	3-4 недели
	Ноябрь	
5	Консультация: «Профилактика плоскостопия»	1 неделя
6	Рекомендации: «Спортивный уголок дома»	2-3 недели
7	Совместный спортивный праздник – «Маме мы всегда поможем»	4 неделя
	Декабрь	
8	Рекомендации: «Подвижная игра, ее определение и специфика»	1-2 недели
9	Консультация: «Утренняя консультация дома»	3 – 4 недели
	Январь	
10	Памятка: «Десять советов для родителей»	2 неделя
11	Консультация: «Закаливание – важный компонент здорового образа жизни»	3-4 недели
	Февраль	
12	Буклет: «Как одевать ребенка на прогулку»	1-2 недели
13	Совместный спортивный праздник посвященный Дню Защитника Отечества.	3-4 недели
	Март	
14	Методические рекомендации: « Гимнастика для снятия напряжения в глазах»	1-2 недели
15	Рекомендация: «Осанка – это важно!»	3-4 недели
	Апрель	
16	Буклет: « Ведем здоровый образ жизни»	1-2 недели
17	Консультация: «Использование нестандартного оборудования на занятиях по физической культуре»	3-4 недели
	Май	
18	Памятка: «Дети очень любят воду»	1-2 недели
19	Совместный спортивный праздник – «Малые олимпийские игры»	3-4 недели

**2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре
с участниками образовательных отношений**

№ п/п	Участники образовательных отношений	Формы взаимодействия
1	Родитель (законные представители)	Консультирование привлечение к участию в подготовке праздников, спортивных мероприятий. Проведение совместных досугов. Привлечение в оказании помощи для участия в конкурсах, выставках. День открытых дверей. Родительские собрания.
2	Музыкальный руководитель	Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для занятий по физической культуре.
3	Воспитатели	Организация уголков двигательной активности в груп-

		пах. Консультирование. Подготовка совместных мероприятий.
4	Педагог-психолог	Совместное психолого-педагогическое сопровождение детей - инвалидов, детей с ОВЗ.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей используются следующие формы:

- папки -передвижки, консультации специалистов;
- анкетирование - этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество форм взаимодействия с родителями;
- нетрадиционные формы (мастер-классы). Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы специалистов, высказывать свое мнение;
- конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей;
- в течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель – помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Вид помещения	Оснащение
Спортивный зал	Шведская стенка, гимнастические скамейки, канат, арочные дуги для подлезания, тоннель, массажные дорожки, мячи (массажные, волейбольные, резиновые большие, резиновые малые, баскетбольные, набивной мяч (1 кг.), набивные мешочки с песком для метания, скакалки, обручи, гимнастические палки, спортивные маты, клюшки, ленты, кубики, флажки, кегли, волейбольная сетка, бадминтон, доска наклонная, гимнастическая доска, мягкие модули, мишень для бросков в цель, кольцебросы, разноцветные флажки, ленты, султанчики. Технические средства Могнитола, ноутбук, телевизор. Сухой бассейн, велотренажер, стэпы, диск «Здоровья», мягкие модули, бревна круглые,
Спортивная площадка на улице	Баскетбольный щит, прыжковая яма. Игровая стенка лесенки и круги.

3.2. Методическое обеспечение рабочей программы. Средства обучения и воспитания.

№ п/п	Перечень программ и технологий. Обязательная часть. Часть формируемая участниками образовательного процесса.
1	Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017 – 352с.
Учебно-методический комплект Образовательная область «Физическое развитие»	
Младшая группа (3-4 года)	
2	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. М.: «Мозаика – Синтез», 2019. – 80 с.
3	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
Средняя группа (4-5 лет)	
5	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4 – 5 лет: Средняя группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2017. – 96 с.
6	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
7	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет/Авт. – Э.Я.Степанкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2019.
Наглядно –дидактические пособия Образовательная область «Физическое развитие»	
8	Развивающий игровой комплект: «Игры с разрезными картинками» (средняя группа).
9	Серия «Спортивный инвентарь»
10	Серия «Рассказы по картинкам»: летние виды спорта, зимние виды спорта.
11	Серия «Расскажите детям о ...»: о зимних видах спорта, об олимпийских играх, об олимпийских чемпионах.

3.3. Планирование образовательной деятельности. Учебный план

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу дошкольного образования МБДОУ, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится инструктором по физической культуре, 1 раз - воспитателем) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Учебная нагрузка:

- младшая группа (3-4 года) - 3 раза в неделю 15 мин;
- средняя группа (4-5 лет) – 3 раза в неделю 20 мин;

Учебный план на 2020/2021 учебный год

Организованная образовательная деятельность		
Периодичность в неделю/год		
Базовый вид деятельности	Младшая группа	Средняя группа
№ группы	5 гр.	2 гр.
Физическая культура в помещении (2 занятия)	74	74
Физическая культура на свежем воздухе (1 занятие)	38	38
Итого:	112	112
Оздоровительная работа		
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно

Расписание организованной образовательной деятельности по возрастным группам на 2020/2021 учебный год

№ группы, возраст	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
5 гр. (3 – 4 года)		11.00 -11.15 (на улице)	9.00 – 9.15 9.15 – 9.30		9.00 – 9.15 9.15 – 9.30
2 гр. (4 – 5 лет)	9.00 – 9.20 9.20 – 9.40			11.10 – 11.30 (на улице)	9.30 – 9.50 9.50 – 10.10

3.4. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения рабочей программы

Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей, такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Методика определения физической подготовленности детей

Для фиксации достижений воспитанников педагогическая диагностика проводится 2 раза в год: в сентябре и в мае. Для диагностики используются таблицы педагогической диагностики из пособий Верещагиной Н.В. В основе диагностики используются общепринятые критерии развития детей по возрастам и уровневый подход к оценке достижений ребенка по принципу: чем ниже балл, тем больше проблем в развитии ребенка или организации педагогического процесса в группе детей.

Система диагностики по образовательной области «Физическое развитие» позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания образовательной программы.

Результаты тестирования разделены на три уровня: низкий уровень; средний уровень; высокий уровень.

Эта система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы. По результатам мониторинга заполняются диагностические карты

физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

3.5. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий

Сроки проведения	Тематика праздников и развлечений	Возрастные группы
Сентябрь	«Олимпийские игры»	Средняя гр.
	«В гости к белочке» (развлечение)	Мл.гр.
Октябрь	«Осенние старты»	Средняя гр.
	«Прогулка к морю» (развлечение)	Мл.гр.
Ноябрь	«Мамины помощники» (развлечение)	Все гр.
Декабрь	«Зимние забавы»	Все гр.
Январь	«Проводы деда Мороза»	Все гр.
Февраль	Праздник (развлечение для детей младшей группы) ко Дню Защитника Отечества	Все гр.
Март	«Мои игрушки» (развлечение)	Все гр.
Апрель	«День Здоровья»	Средняя гр.
	«Кто сильнее?» (развлечение)	Мл.гр.
Май	«Весенняя олимпиада»	Все гр.

3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда

Перечень оборудования и пособий

оборудование	количество
Шведская стенка	1
Гимнастическая скамейка	1
Оручи	
Канат	10
Фишки	
Лыжи	12
Дуги для подлезания	6
Дорожка ребристая ортопедическая	3
Маты спортивные	8
Мяч массажный	15
Мяч резиновый большой	25
Мяч волейбольный	
Мяч резиновый малый	25
Мяч баскетбольный	3
Мяч набивной 1 кг.	1
Султанчики	
Мешочки с песком для метания	10
Скакалки	15
Бревно круглое	2
Гимнастические палки	22
Клюшки	
Ленты	22
Платочки	
Кубики	
Флажки	
Кегли	12
Волейбольная сетка	1
Кольца	
Бадминтон	12
Гантели	
Доска наклонная	1
Бубен	
Музыкальный центр	
Игровой набор: «Набрось кольцо»	2

Приложение 1

Перспективный план по образовательной области «Физическое развитие»

Младшая группа № 5 (3-4 года)

Перспективное планирование по методическому пособию:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 80 с.

№ п/п	№ НОД	Дата	Стр.
Сентябрь			
1	Занятие 1	02.09.2020г.	23 - 24
2	Занятие 1	04.09.2020 г.	23-24
3	Занятие 2	09.09.2020 г.	24-25
4	Занятие 2	11.09.2020 г.	24-25
5	Занятие 3	16.09.2020 г.	25 - 26
6	Занятие 3	18.09.2020 г.	25-26
7	Занятие 4	23.09.2020 г.	26-27
8	Занятие 4	25.09.2020 г.	26-27
9		30.09.2020г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
Октябрь			
10	Занятие 5	02.10.2020 г.	28-29
11	Занятие 5	07.10.2020 г.	28 - 29
12	Занятие 6	09.10.2020 г.	29
13		14.10.2020 г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
14	Занятие 6	16.10.2020 г.	29
15	Занятие 7	21.10.2020 г.	30 - 31
16	Занятие 7	23.10.2020 г.	30 - 31
17	Занятие 8	28.10.2020 г.	31 -32
18	Занятие 8	30.10.2020 г.	31 - 32
Ноябрь			
19	Занятие 9	04.11.2020 г.	33 - 34
20	Занятие 9	06.11.2020 г.	33 - 34
21	Занятие 10	11.11.2020 г.	34 - 35
22	Занятие 10	13.11.2020 г.	34 - 35
23	Занятие 11	18.11.2020 г.	35 -36
24		20.11.2020 г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
25	Занятие 12	25.11.2020 г.	37 - 38
26	Занятие 12	27.11.2020г.	37 - 38
Декабрь			
27	Занятие 13	02.12.2020 г.	38 - 40
28	Занятие 13	04.12.2020 г.	38 - 40
29	Занятие 14	09.12.2020 г.	40 - 41
30		11.12.2020 г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
31	Занятие 15	16.12.2020 г.	41 - 42
32	Занятие 15	18.12.2020 г.	41 - 42
33	Занятие 16	26.12.2020 г.	42 - 43
34	Занятие 16	30.12.2021 г.	42 - 43
Январь			
35	Занятие 17	13.01.2021 г.	43 - 45

36		15.01.2021 г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
37	Занятие 18	20.01.2021г.	45 - 46
38	Занятие 18	22.01.2021 г.	45 - 46
39	Занятие 19	27.01.2021 г.	46 - 47
40	Занятие 20	29.01.2021 г.	47 - 49
Февраль			
41	Занятие 21	03.02.2020г.	50
42	Занятие 21	05.02.2021 г.	50
43	Занятие 22	10.02.2021 г.	51-52
44		12.02.2021 г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
45	Занятие 23	17.02.2021 г.	52-53
46	Занятие 23	19.02.2021 г.	52 - 53
47	Занятие 24	24.02.2021 г.	53-54
48	Занятие 24	26.02.2021 г.	53 - 54
Март			
49	Занятие 25	03.03.2021 г.	54-55
50		05.03.2021 г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
51	Занятие 25	10.03.2021 г.	54 - 55
52	Занятие 26	12.03.2021 г.	56 - 57
53	Занятие 26	17.03.2021 г.	56 - 57
54	Занятие 27	19.03.2021 г.	57 - 58
55	Занятие 27	24.03.2021 г.	57 - 58
56	Занятие 28	26.03.2021 г.	58 - 59
57	Занятие 28	31.03.2021 г.	58 - 59
Апрель			
58	Занятие 29	02.04.2021 г.	60 - 61
59	Занятие 29	07.04.2021г.	60 - 61
60		09.04.2021 г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
61	Занятие 30	14.04.2021 г.	61 - 62
62	Занятие 30	16.04.2021 г.	61 - 62
63	Занятие 31	21.04.2021 г.	62 - 63
64	Занятие 31	23.04.2021 г.	62 - 63
65	Занятие 32	28.04.2021 г.	63 - 64
66	Занятие 32	30.05.2021 г.	63 - 64
Май			
67		05.05.2021 г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
68	Занятие 33	07.05.2021 г.	65 - 66
69	Занятие 33	12.05.2021 г.	65 - 66
70	Занятие 34	14.05.2021г.	66 - 67
71	Занятие 34	18.05.2021г.	66 - 67
72	Занятие 35	21.05.2021г.	67 - 68
73	Занятие 35	25.05.2021г.	67 - 68
74	Занятие 36	28.05.2021 г.	68

Средняя группа № 2 (4-5 лет)

Перспективное планирование по методическому пособию:

Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4- 5 лет: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 96с.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
Сентябрь			
1	Занятие 1	04.09.2020г.	22
2		07.09.2020 г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
3	Занятие 3	11.09.2020 г.	23 - 24
4	Занятие 4	14.09.2020.	24
5	Занятие 5	18.09.2020 г.	24-25
6	Занятие 6	21.09.2020 г.	25
7	Занятие 7	25.09. 2020 г.	26
8	Занятие 8	28.09. 2020 г.	26 - 27
Октябрь			
9	Занятие 9	02.10.2020 г.	29
10		05.10.2020 г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
11	Занятие 11	09.10.2020 г.	30 - 31
12	Занятие 12	12.10.2020 г.	31
13	Занятие 13	16.10.2020 г.	31 - 32
14	Занятие 14	19.10.2020 г.	32
15	Занятие 15	23.10.2020 г.	33
16	Занятие 16	26.10.2020 г.	33 - 34
17	Занятие 17	30.10.2020 г.	36
Ноябрь			
18	Занятие 18	02.11.2020 г.	37
19	Занятие 19	06.11.2020 г.	37 - 38
20	Занятие 20	09.11.2020 г.	38
21	Занятие 21	13.11.2020 г.	39
22	Занятие 22	16.11.2020 г.	39 - 40
23	Занятие 23	20.11. 2020 г.	40
24	Занятие 24	23.11. 2020 г.	41
25	Занятие 24	27.11.2020 г.	41
26		30.11.2020 г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
Декабрь			
27	Занятие 25	04.12.2020 г.	43 - 44
28	Занятие 26	07.12. 2020 г.	44 - 45
29	Занятие 27	11.12. 2020 г.	45
30	Занятие 28	14.12.2020 г.	46
31	Занятие 29	18.12.2020 г.	46 - 47
32	Занятие 30	21.12.2020 г.	47 - 48
33	Занятие 31	25.12.2020 г.	48
34		28.12.2020 г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
Январь			
35	Занятие 34	11.01. 2021 г.	52 - 53
36	Занятие 35	15.01.2021г.	53
37		18.01. 2021 г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
38	Занятие 37	22.01.2021 г.	54 - 55
39	Занятие 38	25.01. 2021 г.	55 - 56
40	Занятие 40	29.01.2021 г.	57
Февраль			
41	Занятие 41	01.02.2021 г.	59 - 60

42	Занятие 42	05.02.2021г.	60
43	Занятие 43	08.02.2021г.	61
44	Занятие 44	12.02.2021г.	61 - 62
45	Занятие 45	15.02.2021 г.	62 - 63
46	Занятие 46	19.02. 2021 г.	63
48		22.02.2021 г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
49	Занятие 48	26.02.2021 г.	64 - 65
Март			
50	Занятие 49	01.03.2021г.	67 - 68
51		05.03.2021 г Спортивный досуг (конспект педагога)	
52	Занятие 51	12.03. 2021 г.	6 - 69
53	Занятие 52	15.03.2021 г.	69
54	Занятие 53	19.03. 2021 г.	70
55	Занятие 54	22.03.2021г.	70 - 71
56	Занятие 55	26.03.2021г.	71
57	Занятие 56	29.03.2021 г.	72
Апрель			
58	Занятие 57	02.04.2021 г.	74 - 75
59	Занятие 58	05.04.2021 г.	75 - 76
61		09.04.2021 г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
62	Занятие 59	12.04.2021 г.	76
63	Занятие 60	16.04.2021 г.	76 - 77
64	Занятие 61	19.04.2021 г.	77 - 78
65	Занятие 62	23.04.2021 г.	78
66	Занятие 63	26.04.2021 г.	78 - 79
	Занятия 64	30.04.2021г.	79 - 80
Май			
67	Занятие 65	07.05.21г.	82 - 83
68	Занятие 66	14.05.21г.	83
69	Занятие 67	17.05.21.г.	83 - 84
70	Занятие 68	21.05.2021г.	84
72		24.05. 2021 г. Спортивный досуг (конспект педагога)	
73	Занятие 70	28.05.2021г.	85 - 86
74	Занятие 71	31.05.2021г.	86

Комплексы утренней гимнастики

Вторая младшая группа

Месяц	Неделя	Номер комплекса	Стр.	Месяц	Неделя	Номер комплекса	Стр.
Сентябрь	1	Комплекс №1	6-7	Февраль	1	Комплекс №21	18-19
	2	Комплекс №2	7		2	Комплекс №22	19
	3	Комплекс №3	7-8		3	Комплекс №23	19
	4	Комплекс №4	8-9		4	Комплекс № 24	19 - 20
Октябрь	1	Комплекс №5	9	Март	1	Комплекс №25	20
	2	Комплекс №6	9-10		2	Комплекс №26	20-21
	3	Комплекс №7	10-11		3	Комплекс №27	21
	4	Комплекс №8	11		4	Комплекс №28	21-22
	5	Комплекс №9	11-12	Апрель	1	Комплекс №29	22
Ноябрь	1	Комплекс №10	12		2	Комплекс №30	22-23
	2	Комплекс №11	12-13		3	Комплекс №31	23
	3	Комплекс №12	13		4	Комплекс №32	23-24
	4	Комплекс №13	14		5	Комплекс №32	23-24
Декабрь	1	Комплекс №14	14	Май	1	Комплекс №33	24
	2	Комплекс №15	15		2	Комплекс №34	24
	3	Комплекс №16	15-16		3	Комплекс №35	25
	4	Комплекс №17	16		4	Комплекс №36	25-26
Январь	1	Комплекс №18	16-17				
	2	Комплекс №19	17				
	3	Комплекс №20	17-18				

Средняя группа

Месяц	Неделя	Номер комплекса	Стр.	Месяц	Неделя	Номер комплекса	Стр.
Сентябрь	1	Комплекс №1	33	Февраль	1	Комплекс № 21	45
	2	Комплекс №2	34		2	Комплекс №22	46
	3	Комплекс №3	34-35		3	Комплекс № 23	46-47
	4	Комплекс № 4	35		4	Комплекс № 24	47
Октябрь	1	Комплекс №5	35-36	Март	1	Комплекс №25	48
	2	Комплекс №6	36		2	Комплекс №26	48-49
	3	Комплекс №7	36-37		3	Комплекс №27	49
	4	Комплекс №8	37-38		4	Комплекс №28	49
	5	Комплекс №9	38-39	Апрель	1	Комплекс №29	50
Ноябрь	1	Комплекс №10	39		2	Комплекс №30	50-51
	2	Комплекс №11	39-40		3	Комплекс №31	51-52
	3	Комплекс №12	40		4	Комплекс №32	52
	4	Комплекс №13	40-71		5	Комплекс №32	52
Декабрь	1	Комплекс №14	41	Май	1	Комплекс №33	52-53
	2	Комплекс №15	42		2	Комплекс №34	53
	3	Комплекс №16	42-43		3	Комплекс №35	53-54
	4	Комплекс №17	43		4	Комплекс №36	54-55
Январь	1	Комплекс №18	43-44				
	2	Комплекс №19	44				
	3	Комплекс №20	44-45				

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Содержание изменений, дополнения	Реквизиты документа

