

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад с.Фашевка Грязинского
муниципального района Липецкой области
(МБДОУ д/с с.Фашёвка)**

Принята

**на педагогическом совете
МБДОУ д/с с. Фашевка
Протокол от 31 августа 2021г. № 1**

Утверждаю

**Заведующий МБДОУ
д/с с. Фашевка
_____ Н.С. Фокина
Приказ от 31.08. 2021 г. № 100**

**Рабочая программа
по образовательной области «Физическое развитие»
основной образовательной программы дошкольного образования
в старшей группе МБДОУ д/с с.Фашевка
на 2021-2022 учебный год**

**Воспитатели: Гугнина Е.Н.
Трубникова О.С.**

2021-2022 год

Содержание.

| | |
|--|----|
| 1.Планируемые результаты освоения образовательной области..... | 3 |
| 2.Содержание образовательной области в соответствии с образовательными областями..... | 3 |
| 3. Тематическое планирование..... | 5 |
| 4.Формы, способы, методы и средства реализации образовательной области с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов..... | 11 |

1. Планируемые результаты освоения программы по образовательной области «Физическое развитие»

В результате освоения образовательной области «физическое развитие» воспитанники научатся:

- Уметь ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Уметь лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Уметь метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м).
- Владеть школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2км; ухаживает за лыжами.
- Уметь кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

2. Содержание образовательной деятельности в соответствии с образовательными областями

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 наносящем 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.).

Физическое развитие включает:

-физическая культура

| Старшая группа |
|---|
| <p>Расширять представления об особенностях функционирования целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).</p> <p>Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> |

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): без предметов, с предметами (флажки, мячи, обручи, кубики, кегли)

Основные виды движения (ОВД); (ПИ)- подвижные игры; б/п – без предметов.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умения легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить ходить разными способами и ползать по гимнастической скамейке.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить прыгать через короткие шнуры.

Учить в лазанье – подлезать через шнуры разными способами.

Учить замах сочетать с броском при метании; подбрасывать и ловить мяча одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе; перебрасывать мяч друг другу; учить прокатывать его по прямой.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям, физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

3. Тематическое планирование Физическая культура

| № занятия | Содержание | Дата проведения | |
|----------------------------|---|-----------------|----------|
| | | По плану | По факту |
| сентябрь | | | |
| Занятия 1-2 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную, в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча. ПИ. «У кого мяч» | 02.09 04.09 | |
| Занятия 3 (на воздухе) | Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. ПИ.«Ловишки» | 05.09 | |
| Занятия 4-5 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. ПИ. «Сделай фигуру», «Достань до предмета». | 09.09 11.09 | |
| Занятие 6 (на воздухе) | Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнять в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.ПИ. «Мы весёлые ребята» | 12.09 | |
| Занятия 7-8 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. ПИ. «Удочка» | 16.09 18.09 | |
| Занятия 9 (на воздухе) | Повторить бег до 1 мин, упражнение в прыжках, развивать ловкость и глазомер, координацию движений. ПИ. «Быстро возьми» | 19.09 | |
| Занятия 10-11 | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. ПИ. «Мы, веселые ребята». | 23.09 25.09 | |
| Занятия 12 (на воздухе) | Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. | 26.09 | |
| Занятия 13-14 | Упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.ПИ«Перелет птиц» | 30.09 02.10 | |
| Занятия 15 (на воздухе) | Повторить ходьбу с высоким поднимание колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в прыжках. ПИ «Не попадись» | 03.10 | |
| Занятия 16-17 | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу ПИ «Не оставайся на полу». | 07.10 09.10 | |
| Занятия 18 | : Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом, | 10.10 | |

| | | | |
|----------------------------|---|----------------|--|
| (на воздухе) | повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. ПИ «Не попадись» | | |
| Занятия 19-20 | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезание под дугу с сохранением устойчивого равновесия ПИ «Удочка» | 14.10 16.10 | |
| Занятия 21 (на воздухе) | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками | 17.10 | |
| Занятия 22-23 | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. ПИ «Гуси-лебеди» | 21.10 23.10 | |
| Занятия 24 (на воздухе) | Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты, разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках. | 24.10 | |
| Занятия 22-23 | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. ПИ «Гуси-лебеди» | 28.10 30.10 | |
| Занятия 24 (на воздухе) | Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты, разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках. | 31.10 | |
| ноябрь | | | |
| Занятия 26 | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | 06.11 | |
| Занятия 27 (на воздухе) | Повторить бег, игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. ПИ «Мышеловка» | 07.11 | |
| Занятия 28-29 | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведение мяча между предметами. ПИ «Не оставайся на полу», «Ловишки». | 11.11 13.11 | |
| Занятия 30 (на воздухе) | Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии ПИ «Ловишки». | 14.11 | |
| Занятия 31-32 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. П/и «Удочка» | 18.11 20.11 | |
| Занятия 33 (на воздухе) | Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. П/и «Ловишки парами» | 21.11 | |
| Занятия 34-35 | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. П/и «Пожарные на учении». | 25.11 27.11 | |
| Занятия 36 (на воздухе) | Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. П/и «Удочка» | 28.11 | |
| | декабрь | | |
| Занятия 1-2 | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию | 02.12 | |

| | | | |
|----------------------------|---|----------------|--|
| | друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. П/и «Ловишки с ленточками» | 04.12 | |
| Занятия 3 (на воздухе) | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. П/и «Мороз Красный нос» | 05.12 | |
| Занятия 4-5 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. П/и «Не оставайся на полу» | 09.12 11.12 | |
| Занятия 6 (на воздухе) | Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель. П/и «Мороз Красный нос» | 12.12 | |
| Занятия 7-8 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранение устойчивого равновесия. П/и «Охотники и зайцы» | 16.12 18.12 | |
| Занятия 9 (на воздухе) | Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель. П/и «Смелые воробышки» | 19.12 | |
| Занятия 10-11 | Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. П/и «Хитрая лиса» | 23.12 25.12 | |
| Занятия 12 (на воздухе) | Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. П/и «Мы веселые ребята» | 26.12 | |
| январь | | | |
| Занятия 15 (на воздухе) | Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения. П/и «Ловишки парами» | 09.01 | |
| Занятия 16,17 | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках при прокатывании мяча головой. П/и «Совушка» | 13.01 15.01 | |
| Занятия 18(на воздухе) | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. П/и «Охотники и зайцы» | 16.01 | |
| Занятия 19-20 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. П/и «Не оставайся на полу» | 20.01 22.01 | |
| Занятия 21 (на воздухе) | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность. П/и «Мороз Красный нос» | 23.01 | |
| Занятия 22-23 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. П/и «Хитрая лиса» | 27.01 29.01 | |
| Занятия 24 (на воздухе) | Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 30.01 | |
| февраль | | | |
| Занятия 25-26 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. П/и «Охотники и зайцы» | 03.02 06.02 | |
| Занятия 27 | Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить | 05.02 | |

| | | | |
|-------------------------|--|----------------|--|
| (на воздухе) | повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке. П/и «Мороз Красный нос» | | |
| Занятия 28-29 | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о пол. П/и «Не оставайся на полу» | 10.02 13.02 | |
| Занятия 30 (на воздухе) | Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. П/и «Охотники и зайцы» | 12.02 | |
| Занятия 31-32 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. П/и «Мышеловка» | 17.02 20.02 | |
| Занятия 33 (на воздухе) | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель на дальность. П/и «Ловишки» | 19.02 | |
| Занятия 34 | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задание в прыжках и с мячом. П/и «Гуси-лебеди» | 27.02 | |
| Занятия 36 (на воздухе) | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; Ходьба с выполнением заданий. П/и «Ловишки-перебежки» | 26.02 | |
| март | | | |
| Занятия 1-2 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) смещением на голову; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер. П/и «Пожарные на учении». | 02.03 05.03 | |
| Занятия 3 (на воздухе) | Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивать ловкость и глазомер. П/и «Горелки» | 04.03 | |
| Занятия 4 | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. П/и «Медведь и пчелы» | 12.03 | |
| Занятия 6 (на воздухе) | Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. П/и «Карусель» | 11.03 | |
| Занятия 7-8 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. П/и «Стоп» | 16.03 19.03 | |
| Занятия 9 (на воздухе) | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. П/и «Удочка» | 18.03 | |
| Занятия 10-11 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и в равновесии. П/и «Не оставайся на полу» | 23.03 26.03 | |
| Занятия 12 (на воздухе) | Упражнять в беге на скорость; разучить упражнения с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками. П/и «Удочка» | 25.03 | |
| апрель | | | |
| Занятия 13-14 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. П/и «Медведь и пчелы» | 30.03 02.04 | |
| Занятия 15 (на воздухе) | Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», Эстафету с большим мячом. П/и «Ловишки-перебежки» | 01.04 | |
| Занятия 16-17 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. П/и «Ловишки-перебежки» | 06.04 09.04 | |

| | | | |
|---------------------------------------|--|----------------|--|
| Занятия 18 (на воздухе) | Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. П/и «Кто быстрее до флажка» | 08.04 | |
| Занятия 19-20 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. П/и «Удочка» | 13.04 16.04 | |
| Занятия 21 (на воздухе) | Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками с бегом. П/и «Горелки» | 15.04 | |
| Занятия 22-23 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одним способом; упражнять в равновесии и прыжках. П/и «Карусель» | 20.04 23.04 | |
| Занятия 24 (на воздухе) | Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. П/и «С кочки на кочку» | 22.04 | |
| Занятия 25-26 | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. П/и «Мышеловка» | 27.04 30.04 | |
| Занятия 27 (на воздухе) | Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон). П/и «Гуси-лебеди» | 29.04 | |
| май | | | |
| Занятия 28-29 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. П/и «Не оставайся на полу» | 07.05 | |
| Занятия 30 (на воздухе) | Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. П/и «Совушка» | 06.05 | |
| Занятия 31-32 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. П/и «Пожарные на учении». | 13.05 | |
| Занятия 33 (на воздухе) | Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. П/и «Мышеловка» | 14.05 | |
| Занятия 34-35 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. П/и «Караси и щуки» | 18.05 21.05 | |
| Занятия 36 (на воздухе) | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом. П/и «Не оставайся на земле» | 20.05 | |
| Занятия 34-35 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. П/и «Караси и щуки» | 25.05 28.05 | |
| Занятия 36 стр.101 (на воздухе) | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом. П/и «Не оставайся на земле» | 27.05 | |
| июнь | | | |
| Занятия 1-2 | Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять | 01.06 03.06 | |

| | | | |
|-----------------------|---|----------------|--|
| | в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель. П/и «Пятнашки». | | |
| Занятия 3 | Упражнять в беге между предметами; .разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.П/ и «Бездомный заяц». | 04.06 | |
| Занятия 4-5 | Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур. П/и «Мы веселые ребята» | 08.06 10.06 | |
| Занятия 6 | Упражнять в беге между предметами; .разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.П/ и «Бездомный заяц». | 11.06 | |
| Занятия 7-8 | Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и в равновесии.П/и «Удочка» | 15.06 17.06 | |
| Занятия 9 | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, мячом. П/и «Караси и щука». | 18.06 | |
| Занятия 10-11 | Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.П/и «Карусель» | 22.06 24.06 | |
| Занятия 12 стр.110 | Упражнять детей в беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.П/и «Не оставайся на земле» | 25.06 | |
| июль | | | |
| Занятия 13-14 | Упражнять детей в беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега. П/и «Пожарные на учении». | 29.06 01.07 | |
| Занятия 15 | Разучить «челночный бег»; повторить игровые упражнения с прыжками, эстафету с мячом. П/и «Совушка» | 02.07 | |
| Занятия 16-17 | Повторить ходьбу и бег между предметами ; закрепить умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом. П/и «Караси и щука». | 06.07 08.07 | |
| Занятия 18 | Повторить «челночный бег»; игровые упражнения с бегом, прыжками, эстафету с мячом. П/и «Ловишки» | 09.07 | |
| Занятия 19-20 | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. П/и «Мышеловка» | 13.07 15.07 | |
| Занятия 21 | Упражнять детей в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. П/и «Совушка» | 16.07 | |
| Занятия 22-23 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках. П/и «Ловишки-перебежки» | 20.07 22.07 | |
| Занятия 24 стр.117 | Повторить бег на скорость; упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через короткую скакалку. П/и «Бездомный заяц». | 23.07 | |
| Занятия 25-26 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.П/и «Хитрая лиса» | 27.07 29.07 | |
| Занятия 27 | Упражнять детей в беге с перешагиванием через бруски; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.П/и «Мышеловка» | 30.07 | |
| август | | | |

| | | | |
|---------------|--|----------------|--|
| Занятия 28-29 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метаниемешочков вдаль; упражнять в ползание по гимнастической скамейке. П/и «Гуси-лебеди» | 03.08 05.08 | |
| Занятия 30 | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; прыжках с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом. П/и «Не оставайся на земле» | 06.08 | |
| Занятия 31- | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость иглазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке. П/и «Карусель» | 10.08 12.08 | |
| Занятия 33 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, непрерывном беге продолжительностью до 1,5 минуты; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. П/и «Горелки» | 13.08 | |
| Занятия 34-35 | Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; повторить игровые упражнения в равновесии и прыжках. П/и «Охотники и зайцы» | 17.08 19.08 | |
| Занятия 36 | Повторить бег; игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом. П/и «Фигуры» | 20.08 | |
| Занятия 31-32 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость иглазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке. П/и «Карусель» | 24.08 26.08 | |
| Занятия 33 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, непрерывном беге продолжительностью до 1,5 минуты; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. П/и «Горелки» | 27.08 | |
| Занятия 34 | Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; повторить игровые упражнения в равновесии и прыжках. П/и «Охотники и зайцы» | 31.08 | |

4. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

| Направления развития и образования детей | Формы работы |
|--|---|
| Физическое развитие | <p>Физкультурное занятие</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Спортивные и физкультурные досуги и праздники</p> <p>Спортивные состязания</p> <p>Игра</p> <p>Беседа</p> <p>Рассказ</p> <p>Чтение</p> <p>Рассматривание.</p> <p>Интегративная деятельность</p> <p>Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</p> <p>Проектная деятельность</p> <p>Проблемная ситуация</p> |

Решение образовательных задач осуществляется через специально организованную образовательную деятельность с детьми, предусматривающую организацию различных видов детской деятельности (двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной), а также в процессе совместной деятельности педагога и детей и во время проведения режимных моментов (расширение кругозора, пополнение и активизация словарного запаса, формирование культуры речи, приобщение детей к народному фольклору, наблюдение за живыми и неживыми объектами и т.п.).

Формы организации образовательной деятельности:

- индивидуальная - позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат, создает эмоциональный дискомфорт, неэкономичность обучения, ограничение сотрудничества с другими детьми;
- групповая - группа делится на подгруппы, число занимающихся может быть разным – от 3 до 8, в зависимости от возраста и уровня развития детей, основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, уровни развития, при этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения;
- фронтальная - работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание, при этом, содержанием ООД может быть деятельность художественного характера, достоинства формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком – трудности в индивидуализации обучения.

При проведении организованной образовательной деятельности учитываются требования действующего СанПиН. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет – не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут, а для детей от 6 до 8 лет – не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной – 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

| | для детей дошкольного возраста (3 года - 8 лет) |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <ul style="list-style-type: none"> • игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, • коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), • познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), • восприятие художественной литературы и фольклора, • самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), • конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, • изобразительная (рисование, лепка, аппликация), • музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах); • двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка. |

Методы и средства реализации Программы

Методы реализации Программы рассматриваются как упорядоченные способы взаимодействия взрослого и детей, направленные на достижение целей и решения задач дошкольного образования и применяются с детьми от 2-х до 8 лет.

Средства реализации Программы

Для всестороннего развития детей в каждой возрастной группе должна быть создана развивающая среда с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Особое место занимают в ней средства реализации Программы — совокупность материальных и идеальных объектов.

Они делятся на:

- *демонстрационные* (применяемые взрослым) и *раздаточные* (используемые детьми); - *визуальные* (для зрительного восприятия), *аудийные* (для слухового восприятия), *аудиовизуальные* (для зрительно-слухового восприятия);
- *естественные* (натуральные) и *искусственные* (созданные человеком); *реальные* (существующие) и *виртуальные* (не существующие, но возможные) и др. С точки зрения содержания дошкольного образования, имеющего деятельностьную основу, целесообразно использовать средства, направленные на развитие деятельности детей:
- *двигательной* (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- *игровой* (игры, игрушки);
- *коммуникативной* (дидактический материал);
- *чтения* (восприятия) художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);
- *познавательно-исследовательской* (натуральные предметы для исследования и образносимволический материал, в том числе макеты, карты, модели, картины и др.);
- *трудовой* (оборудование и инвентарь для всех видов труда);
- *продуктивной* (оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования, в том числе строительный материал, конструкторы, природный и бросовый материал);
- *музыкально-художественной* (детские музыкальные инструменты, дидактический материал и др.).

Должны применяться не только *традиционные* (книги, игрушки, картинки и др.), но и *современные*, а также *перспективные* дидактические средства, основанные на достижениях технологического прогресса (например, электронные образовательные ресурсы). Также следует отметить, что они должны носить не рецептивный (простая передача информации с помощью ТСО), а интерактивный характер (в диалоговом режиме, как взаимодействие ребёнка и соответствующего средства обучения), поскольку наличие обратной связи повышает эффективность реализации Программы.

| | Методы | Средства |
|---------------------|---|--|
| Физическое развитие | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Наглядно-зрительные</u> – показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры. • <u>Словесные</u> – объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция. • <u>Практические</u> – повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме. | <ul style="list-style-type: none"> • Двигательная активность, занятия физкультурой • Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) • Психологические факторы (гигиена сна, питания, занятий) |

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель

создает по мере необходимости дополнительно развивающие проблемноигровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.