

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 271»
протокол от 24.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 271»
от 24.08.2022 № 148
_____ А.В. Кузнецова



02-воспитательно-образовательная работа

Дело № 02- 19

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Срок реализации: 2022/2023 учебный год

Хранится: 5 лет, ст.332 ВП

Инструктор ФИЗО: Е.В. Заря

г. Барнаул

№ пп	Содержание	стр
I.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации рабочей программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к реализации рабочей программы	3
1.1.3.	Физическое и оздоровительное направление воспитания	4
1.1.4.	Значимые для разработки рабочей программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	7
1.2.	Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками рабочей программы	10
1.2.1.	Планируемые результаты в образовательной области «Физическое развитие»	10
II	Содержательный раздел	12
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»	12
2.1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»	13
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	14
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	15
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	16
2.5.	Описание образовательной деятельности по коррекции нарушений развития детей образовательная область «Физическое развитие»	16
2.6.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	17
2.7.	Взаимодействие с педагогическим коллективом	17
III.	Организационный раздел	17
3.1.	Описание материально-технического обеспечения Программы	17
3.2.	Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	19
3.3.	Режим и распорядок дня	19
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий	21
	Приложение 1 Взаимодействие инструктора ФИЗО при работе с родителями (законными представителями)	23
	Приложение 2 Перспективное планирование по области «Физическое развитие»	24
IV	Дополнительный раздел (Краткая презентация рабочей программы)	45
V	Лист изменений и дополнений	47

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре составлена на основе:

- образовательной программы МАДОУ «Детский сад № 271» (далее- ДОО) в образовательной области «Физическое развитие» с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой М.: Мозаика-Синтез, 2016,

-рабочей программы воспитания МАДОУ «Детский сад № 271».

Программа реализуется в течение 2022/2023 учебного года.

Обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

Программа охватывает дошкольный возраст от 3-7 лет.

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы.

Цель, которую ставит программа перед инструктором, является формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, о некоторых видах спорта, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с нормами и правилами, принятыми в обществе.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

1) сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной физической работоспособности, предупреждение переутомления;

2) обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;

3) формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

4) развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;

5) учить коллективным играм, в том числе традиционным народным, дворовым играм на территории ДОО, правилам добрых взаимоотношений.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

Рабочая программа формируется на основе общих принципов и подходов:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при использовании спортивным инвентарем;
- создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- активация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);
- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок;
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр;
- проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера;
- воспитание основывается на культуре и традициях России, включая культурные традиции региона.

1.1.3. Физическое и оздоровительное направление воспитания

Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической

культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

Направления деятельности инструктора:

- организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;

- создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;

- введение оздоровительных традиций в ДОО.

Содержание воспитательной деятельности по физическому и оздоровительному направлению в интеграции с содержанием образовательных областей

Направление	Физическое и оздоровительное направление воспитания
Интеграция в образовательные области	Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие.
Интеграция в детскую деятельность	Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд
Подраздел	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
3-4 года	<ul style="list-style-type: none">-развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;-дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;- формировать представление о том, что утренняя 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 необходимости закаливания;-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.
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none">-продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека;-формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;-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 представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека;-продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none">-расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;-акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»);- 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;

	<ul style="list-style-type: none"> - формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях; - расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека; - 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 у детей 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.
6-8 лет	<ul style="list-style-type: none"> - расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим); - формировать представления о значении двигательной активности жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; -формировать представления об активном отдыхе; -расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур; - расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
Подраздел	Физическая культура
3-4 года	<ul style="list-style-type: none"> - приучать действовать совместно; - учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; -развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх; - воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - 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 детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками; -воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество; - воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
6-8 лет	<ul style="list-style-type: none"> -учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними; -обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка; -воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. -продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. -поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта; - учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

1.1.4. Значимые для разработки образовательной Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

Основными участниками реализации Программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

ДОО работает в режиме 5-ти дневной недели с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни. Время работы ДОО: с 7.30 до 18.00 (10,5 часов) - режим полного дня.

Разделение детей на возрастные группы осуществляется в соответствии с закономерностями психического развития ребенка и позволяет более эффективно решать задачи по реализации Программы дошкольного образования с детьми, имеющими, в целом, сходные возрастные характеристики.

В ДОО функционируют следующие возрастные группы общеразвивающей направленности (всего 11 групп):

- для детей от 2 до 3 лет (вторая группа раннего возраста);
- для детей от 3 до 4 лет (младшая группа);
- для детей от 4 до 5 лет (средняя группа);
- для детей от 5 до 6 лет (старшая группа);
- для детей от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Образовательный процесс в ДОО строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Возрастные особенности развития детей

Каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. 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.

Младший дошкольный возраст (3-4 года)

Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия.

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.

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. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у младших дошкольников еще недостаточный. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т.д.

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.

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.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3-4 лет ещё не устойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

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

Средний дошкольный возраст (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.

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.

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.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие.

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие.

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.

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.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается

самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения.

Вместе с тем именно 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.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет. Но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физкультуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5-7 наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно костей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры.

Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)

Психомоторное развитие ребенка 6-7 лет включает сферу определенных движений, находящихся в неразрывной связи с психическими процессами (память, внимание, мышление, чувства). При этом своевременное формирование основных движений и целесообразная последовательность их возникновения играют существенную роль в нервно-психическом и физическом развитии ребенка.

Все движения, которые ребенок в этот период осваивает сам, или те, которым его учат взрослые, - это произвольные движения... У детей произвольное внимание уже преобладает над непроизвольным, но способность управления им развита еще недостаточно. Сильно выражены рефлекс подражания и повторения.

Успешному образованию двигательного навыка способствует и то, что дети данного возрастного периода способны осознавать последовательность событий, понимают сложные обобщения. В связи с быстрым развитием двигательного отдела головного мозга дети становятся более подвижными, у них совершенствуются навыки бега, ходьбы, способности к сохранению равновесия.

Продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным. Близко к завершению окостенение мелких костей кисти и пальцев рук. Эти изменения придают телу ребенка большую устойчивость и

облегчают ему выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге и т.п.

Благодаря развитию высших нервных центров ребенок проявляет произвольное внимание, сознательные волевые усилия, умение составлять предварительный план действий. В движениях ребенка видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений – как своих, так и товарищей.

У ребенка 6-7 лет в разнообразных формах двигательной деятельности совершенствуются физические качества. Развивается быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой – деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться. Под влиянием различных эмоций изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регулярного аппарата, несформированным механизмом условно-рефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему.

Происходит дальнейшее физическое и психофизическое развитие ребенка, закладывающее возможности будущего обучения в школе.

1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками рабочей программы

Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки воспитанников. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

1.2.1. Планируемые результаты в образовательной области «Физическое развитие» (обязательная часть)

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме.

2. Имеет представление о полезной и вредной пище.

3. Имеет представление о здоровом образе жизни.

4. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Действует совместно, участвует в построении в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях.

5. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

6. Энергично отталкивает мяч при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно. Обхватывает перекладину во время лазанья.

7. Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

8. Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняет правила в подвижных играх. Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

9. Ползает на четвереньках, лазит по гимнастической стенке.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека.

2. Имеет представление о здоровом образе жизни.

3. Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.

4. Ходит и бегаёт с согласованными движениями рук и ног. Бегаёт легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

5. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

6. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.

7. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).

8. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения. Проявляет психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

9. Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.

10. Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

11. Выполняет действия по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

2. Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

3. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

4. Имеет представление об истории олимпийского движения.

5. Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

6. Осознанно выполняет движения.

7. Легко ходит и бегаёт, энергично отталкиваясь от опоры, бегаёт наперегонки, с преодолением препятствий.

8. Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.

9. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.

10. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведёт его при ходьбе.

11. Ориентируется в пространстве.

12. Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.

13. Совместно со взрослыми готовит физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место.

14. Проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

1. Соблюдает принципы рационального питания.

2. Имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

3. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Выполняет активные движения кисти руки при броске.

4. Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

5. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.

6. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), спортивные упражнения.

7. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.

8. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

9. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

10. Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

11. Использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), ориентируется в пространстве; справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать;
- побуждать дошкольников соблюдать в детском саду общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (дошкольниками), принципы дисциплины и самоорганизации.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности)

2.1.1. Образовательная область «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.) (п. 2.6. ФГОС ДО).

Содержание образовательной области «Физическое развитие» (обязательная часть) представлены:

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, с. 132,134-135

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, с. 132-133,135-136

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, с. 133,136

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, с. 133-134,137

Организация двигательной деятельности в разных возрастных группах образовательной области «Физическое развитие»

Формы организации	Виды занятий	Количество и длительность занятий			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в нед. 15 мин.	2 раза в нед. 20 мин.	2 раза в нед. 25 мин.	2 раза в нед. 30 мин.
	На воздухе	1 раз в нед. 15 мин.	1 раз в нед. 20- 25 мин	1 раз в нед. 25 мин.	1 раз в нед. 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10 – 12 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	Физкультурные минутки	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Физкультур-ный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельно использование физкультурного оборудования, самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно (индивидуально и подгруппами. Характер и продолжительность зависят от потребностей детей)			

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

Формы реализации Программы в соответствии образовательными областями и возрастом воспитанников

Возраст воспитанников	Формы реализации программы
Младшая группа (3-4 года)	<p>«Физическое развитие»</p> <ul style="list-style-type: none"> -игровая беседа с элементами движения -игра -утренняя гимнастика -гимнастика после дневного сна -физкультминутки -гимнастика для глаз -дыхательная гимнастика -упражнения -ситуативный разговор -ситуативная беседа -рассказ -чтение -ситуативный разговор -проблемные ситуации
Средняя группа (4-5 лет)	<p>«Физическое развитие»</p> <ul style="list-style-type: none"> -физкультурное занятие -утренняя гимнастика -гимнастика после дневного сна -физкультминутки -гимнастика для глаз -дыхательная гимнастика -игра -ситуативная беседа -рассказ -чтение -рассматривание -интегративная деятельность -спортивные и физкультурные досуги -совместная деятельность взрослого и детей тематического характера -проектная деятельность -проблемные ситуации
Старшая группа (5-6 лет)	<p>«Физическое развитие»</p> <ul style="list-style-type: none"> -физкультурное занятие -утренняя гимнастика -гимнастика после дневного сна -физкультминутки -гимнастика для глаз

	-дыхательная гимнастика -самомассаж -игра -ситуативная беседа -рассказ -чтение -рассматривание -интегративная деятельность -спортивные и физкультурные досуги -спортивные состязания -совместная деятельность взрослого и детей тематического характера -проектная деятельность -проблемные ситуации
Подготовительная группа (6-7 лет)	«Физическое развитие» -физкультурное занятие -утренняя гимнастика -гимнастика после дневного сна -физкультминутки -гимнастика для глаз -дыхательная гимнастика -самомассаж -игра -ситуативная беседа -рассказ -чтение -рассматривание -интегративная деятельность -спортивные и физкультурные досуги -спортивные состязания -совместная деятельность взрослого и детей тематического характера -проектная деятельность -проблемные ситуации

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Деятельность	Виды образовательной деятельности	Формы, методы, средства организации видов деятельности
Двигательная деятельность форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции.	- гимнастика - основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазанье, равновесие); - строевые упражнения; - танцевальные упражнения; - с элементами спортивных игр (летние и зимние виды спорта). Игры: - подвижные;- с элементами спорта	Утренняя гимнастика ООД Спортивные развлечения, соревнования РППС (центр физического развития) прогулка

Наряду с основными видами детской деятельности в ДОО применяются следующие технологии.

- **Здоровьесберегающая образовательная технология**

Это система, создающая максимально возможные специальные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального и физического здоровья всех субъектов образования образовательного пространства. В нее входят:

- анализ данных мониторинга состояния здоровья и уровня физического развития детей в процессе реализации технологии и ее коррекция в соответствии с результатами полученных данных:

- учет возрастных особенностей детей при реализации здоровьесберегающей образовательной технологии;

- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии здоровьесбережения;

- использование разнообразных видов активной здоровьесберегающей деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Здоровьесберегающие технологии:

Медико-профилактические	Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями Обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя) Обливание ног (в летний период) Ходьба босиком (в летний период) Тропа здоровья Облегченная одежда
Профилактические мероприятия	Витаминация 3-х блюд Употребление фитонцидов (лук, чеснок) (в период роста заболеваемости ОРВИ) Чесночные бусы(в период роста заболеваемости ОРВИ)
Медицинские	Плановые медицинские осмотры Антропометрические измерения Профилактические прививки Кварцевание Организация и контроль питания детей
Физкультурно-оздоровительные	Корректирующие упражнения Зрительная гимнастика Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Элементы точечного массажа Динамические паузы Релаксация
Оздоровительные	Привитие культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы поддержки инициативы детей:

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

2.5. Описание образовательной деятельности по коррекции нарушений развития детей образовательная область «Физическое развитие»

Основная цель - совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия. Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача - стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

•формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

•изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;

•развитие речи посредством движения;

•формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

•управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление

мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Взаимодействие инструктора ФИЗО при работе с родителями (законными представителями).

Формы работы с семьями воспитанников:

Практические	Информационные
Участие родителей в спортивных мероприятиях, детских праздниках	Информационные стенды
	Папки передвижки
Наглядно – информационная информация на сайте ДОО	

(Приложение 1).

2.7. Взаимодействие с педагогическим коллективом

Месяц	Форма работы	Тема	Отметка о выполнении
Октябрь	Семинар-практикум	Организация и проведение утренней гимнастики с детьми	
Май	Рекомендательный материал	Организация летней оздоровительной работы с детьми	

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Образовательная деятельность в ДОО организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- ФГОС ДО;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащению помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)

Помещение	Вид деятельности, процесс	Участники
Физкультурный зал, спортивная площадка (на улице)	Утренняя гимнастика	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп
	Образовательная область «Физическое развитие»	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп
	Спортивные праздники, развлечения, досуги	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп, родители
	Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей	Педагоги ДОО, родители, дети

Развивающая предметно-пространственная среда. Перечень оборудования и пособий:

Для ходьбы, бега, равновесия

- дорожка массажная
- конусы
- канат
- шнур короткий

Для прыжков

- скакалка
- спортивные маты
- обручи
- короткие шнуры

Для катания, бросания, ловли

- обручи
- мячи резиновые малые
- мячи резиновые средние
- мячи резиновые большие
- мячи волейбольные
- мячи набивные
- мешочки с песком
- кегли

Для ползания, лазания

- модульное оборудование
- дуги
- мячи набивные
- шнур

Атрибуты для подвижных и спортивных игр

- волейбольная сетка
- мячи волейбольные
- клюшки
- маски

Для ОРУ

- палки гимнастические
- скакалки
- обручи
- ленты
- флажки

- кубики
- «косички»
- кегли
- платочки

3.2. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2016

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду вторая младшая группа 3 -4 года М.: Мозаика-Синтез, 2016

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа 4 -5 лет М.: Мозаика-Синтез, 2016

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду старшая группа 5 – 6 лет М.: Мозаика-Синтез, 2016

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа 6 - 7 лет М.: Мозаика-Синтез, 2016

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет М.: Мозаика-Синтез, 2018

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет М.: Мозаика-Синтез, 2016

Наглядно-дидактическое пособие «Летние виды спорта»

Наглядно-дидактическое пособие «Зимние виды спорта»

3.3. Режим и распорядок дня

Примерное планирование образовательной деятельности (недельная нагрузка)

Организованная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на воздухе	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Итого	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю

Образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на организованную образовательную деятельность.

Организация образовательной деятельности											
Месяц	Базовый вид деятельности	Младшая группа		Средняя группа			Старшая группа			Подготовительная группа	
		№	№	№	№	№	№	№	№	№	№
Сентябрь	Физическая	9	9	9	8	9	9	8	9	9	8

	культура в помещении										
	Физическая культура на воздухе	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5
	Итого	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13
Октябрь	Физическая культура в помещении	8	8	8	9	8	8	9	9	8	9
	Физическая культура на воздухе	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4
	Итого	12	12	12	13	13	12	13	13	13	13
Ноябрь	Физическая культура в помещении	9	9	8	9	8	8	9	7	9	9
	Физическая культура на воздухе	3	3	4	3	4	5	4	5	4	4
	Итого	12	12	12	12	12	12	13	12	13	13
Декабрь	Физическая культура в помещении	9	9	9	8	9	9	8	9	9	8
	Физическая культура на воздухе	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5
	Итого	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13
Январь	Физическая культура в помещении	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7
	Физическая культура на воздухе	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3
	Итого	10	10	10	10	10	10	10	10	11	10
Февраль	Физическая культура в помещении	7	7	7	8	7	7	8	7	7	8
	Физическая культура на воздухе	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3
	Итого	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11
Март	Физическая культура в помещении	9	9	9	8	9	9	8	9	9	8
	Физическая культура на воздухе	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5
	Итого	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13
Апрель	Физическая культура в помещении	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	Физическая культура на воздухе	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Итого	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Май	Физическая культура в помещении	8	8	8	8	9	8	8	7	8	8
	Физическая культура на воздухе	4	4	4	4	3	5	4	5	3	4

	Итого	12	12	12	12	12	13	12	12	11	12
Итого в год в помещении		74	74	73	73	73	73	73	72	74	73
Итого в год на улице		36	36	37	36	36	37	37	37	36	37

Расписание организованной образовательной деятельности по возрастным группам на 2022/2023 учебный год

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
№6 Младшая группа		9.00-9.15		9.00-9.15	10.20-10.35 (улица)
№7 Младшая группа		9.25-9.40		9.25-9.40	10.40-10.55 (улица)
№4 Средняя группа		9.50-10.10		10.40-11.00 (улица)	9.00-9.20
№9 Средняя группа	9.00-9.20		9.00-9.20		10.50-11.10 (улица)
№11 Средняя группа	10.40-11.00 (улица)		9.30-9.50		9.30-9.50
№2 Старшая группа		10.20-10.40	10.40-11.05 (улица)		10.00-10.20
№3 Старшая группа	9.30-9.50		10.00-10.20	10.40-11.05 (улица)	
№8 Старшая группа	10.00-10.20		10.45-11.10 (улица)		10.30-10.55
№5 Подготовительная группа	11.00-11.30 (улица)	10.50-11.20		9.50-10.20	
№10 Подготовительная группа	10.30-11.00		10.30-11.00	11.10-11.40 (улица)	

3.4. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий

Мероприятия с детьми

Форма	Тема	Сроки	Ответственные	Отметка о выполнении
Физкультурное развлечение	Урок здоровья (мл. ср., ст., подг. группы)	Сентябрь	Воспитатели Инструктор по ФИЗО	
Физкультурное развлечение	Юный пешеход (мл. и ср. группы) Знатоки правил дорожного движения (ст. и подг. группы)	Октябрь	Воспитатели Инструктор по ФИЗО	
Физкультурное развлечение	Здоровье-это здорово! (мл., ср. ст., подг. группы)	Ноябрь	Воспитатели Инструктор по ФИЗО	
Физкультурное	Карусель	Декабрь	Инструктор по	

развлечение	безопасности (мл. и ср. группы) Спортивная зима (ст. и подг. группы)		ФИЗО Воспитатели	
Физкультурное развлечение	Зимние забавы (мл. и ср., ст. и подг. группы)	Январь	Инструктор по ФИЗО Воспитатели	
Развлечение (старшие, подготовительные группы)	День защитников Отечества. Мы-солдаты, brave ребята	Февраль	Муз. руководитель Инструктор ФИЗО	
Физкультурное развлечение	Весенний переполох (мл. и ср. группы) Весенние эстафеты (ст. и подг. группы)	Март	Инструктор по ФИЗО Воспитатели	
Физкультурное развлечение	День здоровья (мл., ср., ст. и подг. группы)	Апрель	Инструктор по ФИЗО Воспитатели	
Физкультурное развлечение	Спорт, спорт, спорт! (мл., ср., ст. и подг. группы)	Май	Инструктор по ФИЗО Воспитатели	

Взаимодействие инструктора ФИЗО при работе с родителями (законными представителями)

Месяц	Форма работы	Тема	Группы
Сентябрь	Консультативный материал	«Утренняя гимнастика»	6гр (1-2 неделя) 7гр (3-4 неделя)
Октябрь	Рекомендательный материал	«Как выбрать вид спорта»	4гр, 9гр(1-2нед) 11гр (3-4 недел)
Ноябрь	Консультативный материал	«Правильная осанка-здоровый ребенок»	5гр (1-2 неделя) 10гр (2-3 недел)
Декабрь	Консультативный материал	«Внимание! Плоскостопие!»	2гр, 3гр(1-2 нед) 8гр (3-4 неделя)
Январь	Консультативный материал	«Зимние игры и забавы»	4гр, 9гр(1-2нед) 11гр (3-4 недел)
Февраль	Консультативный материал	«Совместные занятия спортом детей и родителей»	2гр, 3гр(1-2 нед) 8гр (3-4 неделя)
Март	Рекомендательный материал	«Босохождение»	4гр, 9гр(1-2нед) 11гр (3-4 недел)
Апрель	Консультативный материал	«Польза физической культуры для общего развития детей»	5гр (1-2 неделя) 10гр (2-3 недел)
Май	Консультативный материал	«Как правильно закаляться летом, чтобы солнце, воздух и вода приносили пользу»	6гр (1-2 неделя) 7гр (3-4 неделя)

Перспективное планирование по области «Физическое развитие»
Младшая группа

Источник: Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»
Младшая группа. – М.; МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 80 с.

Количество занятий	Группа	Группа	Образовательные задачи	Стр
	№6	№7		
Сентябрь				
1	01.09.22	01.09.22	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Занятие 1 Стр 23
2	06.09.22	06.09.22		
3	08.09.22	08.09.22	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Занятие 2 Стр 24
4	13.09.22	13.09.22		
5	15.09.22	15.09.22	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Занятие 3 Стр 25
6	20.09.22	20.09.22		
7	22.09.22	22.09.22	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Занятие 4 Стр 26
8	27.09.22	27.09.22		
9	29.09.22	29.09.22	Повтор занятия 3	Стр 25
Итого	9	9		
Образовательная деятельность				
Октябрь				
Количество занятий	Группа	Группа	Образовательная деятельность	Стр
	№6	№7		
1	04.10.22	04.10.22	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Занятие 5 Стр 28
2	06.10.22	06.10.22		
3	11.10.22	11.10.22	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Занятие 6 Стр 29
4	13.10.22	13.10.22		
5	18.10.22	18.10.22	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Занятие 7 Стр 30
6	20.10.22	20.10.22		
7	25.10.22	25.10.22	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	Занятие 8 Стр 31
8	27.10.22	27.10.22		
Итого	8	8		
Образовательная деятельность				
Ноябрь				
Количество занятий	Группа	Группа	Образовательная деятельность	Стр
	№6	№7		
1	01.11.22	01.11.22	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Занятие 9 Стр 33
2	03.11.22	03.11.22		
3	08.11.22	08.11.22	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Занятие 10 Стр 34
4	10.11.22	10.11.22		

5	15.11.22	15.11.22	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Занятие 11 Стр 35
6	17.11.22	17.11.22		
7	22.11.22	22.11.22	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Занятие 12 Стр 37
8	24.11.22	24.11.22		
9	29.11.22	29.11.22	Повтор занятия 10	Стр 34
Итого	9	9		

Количество во занятиях	Группа	Группа	Образовательная деятельность	Стр
	№6	№7	Декабрь	
1	01.12.22	01.12.22	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Занятие 13 Стр 38
2	06.12.22	06.12.22		
3	08.12.22	08.12.22	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Занятие 14 Стр 40
4	13.12.22	13.12.22		
5	15.12.22	15.12.22	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Занятие 15 Стр 41
6	20.12.22	20.12.22		
7	22.12.22	22.12.22	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Занятие 16 Стр 42
8	27.12.22	27.12.22		
9	29.12.22	29.12.22	Повтор занятия 16	Стр 42
Итого	9	9		

Количество во занятиях	Группа	Группа	Образовательная деятельность	Стр
	№6	№7	Январь	
1	10.01.23	10.01.23	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Занятие 17 Стр 43
2	12.01.23	12.01.23		
3	17.01.23	17.01.23	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Занятие 18 Стр 45
4	19.01.23	19.01.23		
5	24.01.23	24.01.23	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Занятие 19 Стр 46
6	26.01.23	26.01.23		
7	31.01.23	31.01.23	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Занятие 20 Стр
Итого	7	7		

Количество во занятиях	Группа	Группа	Образовательная деятельность	Стр
	№6	№7	Февраль	

1	02.02.23	02.02.23	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед	Занятие 21 Стр 50
2	07.02.23	07.02.23		
3	09.02.23	09.02.23	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Занятие 22 Стр 51
4	14.02.23	14.02.23		
5	16.02.23	16.02.23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Занятие 23 Стр 52
6	21.02.23	21.02.23		
7	28.02.23	28.02.23	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Занятие 24 Стр 53
Итого	7	7		

Количество во занятий	Группа	Группа	Образовательная деятельность	Стр
	№6	№7		
			Март	
1	02.03.23	02.03.23	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Занятие 25 Стр 54
2	07.03.23	07.03.23		
3	09.03.23	09.03.23	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Занятие 26 Стр 56
4	14.03.23	14.03.23		
5	16.03.23	16.03.23	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Занятие 27 Стр 57
6	21.03.23	21.03.23		
7	23.03.23	23.03.23	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Занятие 28 Стр 58
8	28.03.23	28.03.23		
9	30.03.23	30.03.23	Повтор занятия 27	Стр 57
Итого	9	9		

Количество во занятий	Группа	Группа	Образовательная деятельность	Стр
	№6	№7		
			Апрель	
1	04.04.23	04.04.23	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Занятие 29 Стр 60
2	06.04.23	06.04.23		
3	11.04.23	11.04.23	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Занятие 30 Стр 61
4	13.04.23	13.04.23		
5	18.04.23	18.04.23	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Занятие 31 Стр 62
6	20.04.23	20.04.23		
7	25.04.23	25.04.23	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Занятие 32 Стр 63
8	27.04.23	27.04.23		
Итого	8	8		

Количество во занятий	Группа	Группа	Образовательная деятельность	Стр
	№6	№7		
			Май	

1	02.05.23	02.05.23	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Занятие 33 Стр 65
2	04.05.23	04.05.23		
3	11.05.23	11.05.23	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Занятие 34 Стр 66
4	16.05.23	16.05.23		
5	18.05.23	18.05.23	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Занятие 35 Стр 67
6	23.05.23	23.05.23		
7	25.05.23	25.05.23	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Занятие 36 Стр 68
8	30.05.23	30.05.23		
Итого	8	8		
За год	74	74		

Средняя группа

Источник: Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.; МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

Количество занятий	Группа №4	Группа №9	Группа №11	Образовательная деятельность	Стр
				Сентябрь	
1	02.09.22	05.09.22	07.09.22	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Занятие 1 Стр 19
2	06.09.22	07.09.22	09.09.22	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Занятие 2 Стр 20
3	09.09.22	12.09.22	14.09.22	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; упражнять в подбрасывании мяча вверх.	Занятие 4 Стр 21
4	13.09.22	14.09.22	16.09.22	Продолжать учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Занятие 5 Стр 23
5	16.09.22	19.09.22	21.09.22	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Занятие 7 Стр 24
6	20.09.22	21.09.22	23.09.22	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Занятие 8 Стр 26
7	23.09.22	26.09.22	28.09.22	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Занятие 10 Стр 26
8	27.09.22	28.09.22	30.09.22	Продолжать учить детей останавливаться по	Занятие 11

				сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр 28
9	30.09.22			Повтор занятия 10	Стр 26
Итого	9	8	8		

Количество занятий	Группа №4	Группа №9	Группа №11	Образовательная деятельность	Стр
	Октябрь				
1	04.10.22	03.10.22	05.10.22	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Занятие 13 Стр 30
2	07.10.22	05.10.22	07.10.22	Продолжать учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Занятие 14 Стр 32
3	11.10.22	10.10.22	12.10.22	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Занятие 16 Стр 33
4	14.10.22	12.10.22	14.10.22	Закреплять умение детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Занятие 17 Стр 34
5	18.10.22	17.10.22	19.10.22	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Занятие 19 Стр 35
6	21.10.22	19.10.22	21.10.22	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Занятие 20 Стр 35
7	25.10.22	24.10.22	26.10.22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Занятие 22 Стр 36
8	28.10.22	26.10.22	28.10.22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под шнур, прокатывание мяча в прямом направлении.	Занятие 23 Стр 37
9		31.10.22		Повтор занятия 23	Стр 37
Итого	8	9	8		

Количество занятий	Группа №4	Группа №9	Группа №11	Образовательная деятельность	Стр
	Ноябрь				

1	01.11.22	02.11.22	02.11.22	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Занятие 25 Стр 39
2	08.11.22	07.11.22	09.11.22	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Занятие 26 Стр 40
3	11.11.22	09.11.22	11.11.22	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Занятие 28 Стр 41
4	15.11.22	14.11.22	16.11.22	Продолжать упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Занятие 29 Стр 42
5	18.11.22	16.11.22	18.11.22	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Занятие 31 Стр 43
6	22.11.22	21.11.22	23.11.22	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Занятие 32 Стр 44
7	25.11.22	23.11.22	25.11.22	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Занятие 34 Стр 45
8	29.11.22	28.11.22	30.11.22	Продолжить упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Занятие 35 Стр 46
9		30.11.22		Повтор занятия 32	Стр 44
Итого	8	9	8		

Количество занятий	Группа №4	Группа №9	Группа №11	Образовательная деятельность	Стр
				Декабрь	
1	02.12.22	05.12.22	02.12.22	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Занятие 1 Стр 48
2	06.12.22	07.12.22	07.12.22	Продолжать развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Занятие 2 Стр 49
3	09.12.22	12.12.22	09.12.22	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и	Занятие 4 Стр 50

				ловкость при прокатывании мяча между предметами.	
4	13.12.22	14.12.22	14.12.22	Продолжать упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Занятие 5 Стр 51
5	16.12.22	19.12.22	16.12.22	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Занятие 7 Стр 52
6	20.12.22	21.12.22	21.12.22	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Занятие 8 Стр 54
7	23.12.22	26.12.22	23.12.22	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Занятие 10 Стр 54
8	27.12.22	28.12.22	28.12.22	Продолжать упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Занятие 11 Стр 56
9	30.12.22		30.12.22	Повтор занятия 8	Стр 54
Итого	9	8	9		

Количество занятий	Группа №4	Группа №9	Группа №11	Образовательная деятельность	Стр
	Январь				
1	10.01.23	09.01.23	11.01.23	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Занятие 13 Стр 57
2	13.01.23	11.01.23	13.01.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Занятие 14 Стр 58
3	17.01.23	16.01.23	18.01.23	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Занятие 16 Стр 59
4	20.01.23	18.01.23	20.01.23	Продолжить упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Занятие 17 Стр 60
5	24.01.23	23.01.23	25.01.23	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Занятие 19 Стр 61
6	27.01.23	25.01.23	27.01.23	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Занятие 20 Стр 62
7	31.01.23	30.01.23		Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Занятие 22 Стр 63
Итого	7	7	6		

Количество занятий	Группа №4	Группа №9	Группа №11	Образовательная деятельность	Стр
	Февраль				
1	03.02.23	01.02.23	01.02.23	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Занятие 25 Стр 65
2	07.02.23	06.02.23	03.02.23	Продолжить упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках	Занятие 26 Стр 66
3	10.02.23	08.02.23	08.02.23	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Занятие 28 Стр 67
4	14.02.23	13.02.23	10.02.23	Продолжить упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Занятие 29 Стр 68
5	17.02.23	15.02.23	15.02.23	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Занятие 31 Стр 69
6	21.02.23	20.02.23	17.02.23	Продолжить упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Занятие 32 Стр 70
7	28.02.23	22.02.23	22.02.23	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Занятие 34 Стр 70
8		27.02.23		Продолжать упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Занятие 35 Стр 71
Итого	7	8	7		

Количество занятий	Группа №4	Группа №9	Группа №11	Образовательная деятельность	Стр
	Март				
1	03.03.23	01.03.23	01.03.23	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Занятие 1 Стр 72
2	07.03.23	06.03.23	03.03.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Занятие 2 Стр 73
3	10.03.23	13.03.23	10.03.23	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Занятие 4 Стр 74
4	14.03.23	15.03.23	15.03.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Занятие 5 Стр 75
5	17.03.23	20.03.23	17.03.23	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Занятие 7 Стр 76
6	21.03.23	22.03.23	22.03.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге	Занятие 8

				по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Стр 77
7	24.03.23	27.03.23	24.03.23	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Занятие 10 Стр 78
8	28.03.23	29.03.23	29.03.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Занятие 11 Стр 79
9	31.03.23		31.03.23	Повтор занятия 10	Стр 78
Итого	9	8	9		

Количество занятий	Группа №4	Группа №9	Группа №11	Образовательная деятельность	Стр
	Апрель				
1	04.04.23	03.04.23	05.04.23	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Занятие 13 Стр 80
2	07.04.23	05.04.23	07.04.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Занятие 14 Стр 81
3	11.04.23	10.04.23	12.04.23	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Занятие 16 Стр 83
4	14.04.23	12.04.23	14.04.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Занятие 17 Стр 83
5	18.04.23	17.04.23	19.04.23	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Занятие 19 Стр 84
6	21.04.23	19.04.23	21.04.23	Продолжить упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Занятие 20 Стр 85
7	25.04.23	24.04.23	26.04.23	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Занятие 22 Стр 86
8	28.04.23	26.04.23	28.04.23	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Занятие 23 Стр 78
Итого	8	8	8		

Количество занятий	Группа №4	Группа №9	Группа №11	Образовательная деятельность	Стр
	Май				
1	02.05.23	03.05.23	03.05.23	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при	Занятие 25 Стр 88

				ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	
2	05.05.23	10.05.23	05.05.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Занятие 26 Стр 89
3	12.05.23	15.05.23	10.05.23	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Занятие 28 Стр 89
4	16.05.23	17.05.23	12.05.23	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Занятие 29 Стр 90
5	19.05.23	22.05.23	17.05.23	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Занятие 31 Стр 91
6	23.05.23	24.05.23	19.05.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Занятие 32 Стр 92
7	26.05.23	29.05.23	24.05.23	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Занятие 34 Стр 92
8	30.05.23	31.05.23	26.05.23	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку и спуск с неё.	Занятие 35 Стр 93
9			31.05.23	Повтор занятия 34	Стр 92
Итого	8	8	9		
За год	73	73	72		

Старшая группа

Источник: Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.; МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.

Количество занятий	Группа №2	Группа №3	Группа №8	Образовательная деятельность	Стр
	Сентябрь				
1	02.09.22	05.09.22	02.09.22	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Занятие 1 Стр 15
2	06.09.22	07.09.22	05.09.22	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Занятие 2 Стр 17
3	09.09.22	12.09.22	09.09.22	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достать до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Занятие 4 Стр 19

4	13.09.22	14.09.22	12.09.22	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достать до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Занятие 5 Стр 20
5	16.09.22	19.09.22	16.09.22	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 уменьшенной площади опоры.	Занятие 7 Стр 21
6	20.09.22	21.09.22	19.09.22	Продолжать упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по Продолжать упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по	Занятие 8 Стр 23
7	23.09.22	26.09.22	23.09.22	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Занятие 10 Стр 24
8	27.09.22	28.09.22	26.09.22	Закреплять ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Занятие 11 Стр 26
9	30.09.22		30.09.22	Повтор занятия 10	Стр 24
Итого	9	8	9		

Количество занятий	Группа №2	Группа №3	Группа №8	Образовательная деятельность	Стр
	Октябрь				
1	04.10.22	03.10.22	03.10.22	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Занятие 13 Стр 28
2	07.10.22	05.10.22	07.10.22	Продолжать упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Занятие 14 Стр 29
3	11.10.22	10.10.22	10.10.22	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Занятие 16 Стр 30
4	14.10.22	12.10.22	14.10.22	Упражнять в повороте по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Занятие 17 Стр 32
5	18.10.22	17.10.22	17.10.22	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в	Занятие 19 Стр 33

				равновесии.	
6	21.10.22	19.10.22	21.10.22	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Занятие 20 Стр34
7	25.10.22	24.10.22	24.10.22	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Занятие 22 Стр35
8	28.10.22	26.10.22	28.10.22	Продолжить упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Занятие 23 Стр37
9		31.10.22	31.10.22	Повтор занятия 19	Стр33
Итого	8	9	9		

Количество занятий	Группа №2	Группа №3	Группа №8	Образовательная деятельность	Стр
	Ноябрь				
1	01.11.22	02.11.22	07.11.22	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей шеренгах.	Занятие 25 Стр39
2	08.11.22	07.11.22	11.11.22	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей шеренгах	Занятие 26 Стр39
3	11.11.22	09.11.22	14.11.22	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 ведении мяча между предметами.	Занятие 28 Стр42
4	15.11.22	14.11.22	18.11.22	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 ведении мяча между предметами.	Занятие 29 Стр 43
5	18.11.22	16.11.22	21.11.22	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Занятие 31 Стр 44
6	22.11.22	21.11.22	25.11.22	Продолжить упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Занятие 32 Стр45
7	25.11.22	23.11.22	28.11.22	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии в прыжках.	Занятие 34 Стр46
8	29.11.22	28.11.22		Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии в прыжках.	Занятие 35 Стр 47
9		30.11.22			
Итого	8	9	7		

Количество занятий	Группа №2	Группа №3	Группа №8	Образовательная деятельность	Стр
	Декабрь				
1	02.12.22	05.12.22	02.12.22	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с	Занятие 1 Стр48

				сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	
2	06.12.22	07.12.22	05.12.22	Продолжать упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Занятие 2 Стр49
3	09.12.22	12.14.22	09.12.22	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.	Занятие 4 Стр51
4	13.12.22	14.12.22	12.12.22	Продолжать 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.	Занятие 5 Стр 52
5	16.12.22	19.12.22	16.12.22	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Занятие 7 Стр53
6	20.12.22	21.12.22	19.12.22	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Занятие 8 Стр54
7	23.12.22	26.12.22	23.12.22	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Занятие 10 Стр55
8	27.12.22	28.12.22	26.12.22	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Занятие 11 Стр57
9	30.12.22		30.12.22	Повтор занятия 8	Стр54
Итого	9	8	9		

Количество занятий	Группа №2	Группа №3	Группа №8	Образовательная деятельность	Стр
	Январь				
1	10.01.23	09.01.23	09.01.23	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Занятие 13 Стр59
2	13.01.23	11.01.23	13.01.23	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Занятие 14 Стр60
3	17.01.23	16.01.23	16.01.23	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Занятие 16 Стр61
4	20.01.23	18.01.23	20.01.23	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить	Занятие

				прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	17 Стр 63
5	24.01.23	23.01.23	23.01.23	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Занятие 19 Стр63
6	27.01.23	25.01.23	27.01.23	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Занятие 20 Стр64
7	31.01.23	30.01.23	30.01.23	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Занятие 22 Стр65
Итого	7	7	7		

Количество занятий	Группа №2	Группа №3	Группа №8	Образовательная деятельность	Стр
	Февраль				
1	03.02.23	01.02.23	03.02.23	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Занятие 25 Стр68
2	07.02.23	06.02.23	06.02.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Занятие 26 Стр69
3	10.02.23	08.02.23	10.02.23	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Занятие 28 Стр70
4	14.02.23	13.02.23	13.02.23	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Занятие 29 Стр 71
5	17.02.23	15.02.23	17.02.23	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Занятие 31 Стр72
6	21.02.23	20.02.23	20.02.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Занятие 32 Стр72
7	28.02.23	22.02.23	27.02.23	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Занятие 34 Стр74
8		27.02.23		Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Занятие 35 Стр
Итого	7	8	7		

Количество	Группа	Группа	Группа	Образовательная деятельность	Стр
------------	--------	--------	--------	------------------------------	-----

во занятий	№2	№3	№8	Март	
1	03.03.23	01.03.23	03.03.23	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Занятие 1 Стр76
2	07.03.23	06.03.23	06.03.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Занятие 2 Стр77
3	10.03.23	13.03.23	10.03.23	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Занятие 4 Стр79
4	14.03.23	15.03.23	13.03.23	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Занятие 5 Стр 80
5	17.03.23	20.03.23	17.03.23	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Занятие 7 Стр81
6	21.03.23	22.03.23	20.03.23	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Занятие 8 Стр82
7	24.03.23	27.03.23	24.03.23	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Занятие 10 Стр83
8	28.03.23	29.03.23	27.03.27	Продолжать упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Занятие 11 Стр 84
9	31.03.23		31.03.23		
Итого	9	8	9		

Количество занятий	Группа	Группа	Группа	Образовательная деятельность	Стр
	№2	№3	№8		
				Апрель	
1	04.04.23	03.04.23	03.04.23	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Занятие 13 Стр86
2	07.04.23	05.04.23	07.04.23	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Занятие 14 Стр87
3	11.04.23	10.04.23	10.04.23	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Занятие 16 Стр89
4	14.07.23	12.04.23	14.04.23	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Занятие 17 Стр 89
5	18.04.23	17.04.23	17.04.23	Упражнять в ходьбе и беге колонной с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого	Занятие 19 Стр89

				равновесия.	
6	21.04.23	19.04.23	21.04.23	Продолжить упражнять в ходьбе и беге колонной с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Занятие 20 Стр91
7	25.04.23	24.04.23	24.04.23	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесии и прыжках.	Занятие 22 Стр91
8	28.04.23	26.04.26	28.04.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесии и прыжках.	Занятие 23 Стр93
Итого	8	8	8		

Количество во занятиях	Группа №2	Группа №3	Группа №8	Образовательная деятельность	Стр
	Май				
1	02.05.23	03.05.23	05.05.23	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Занятие 25 Стр94
2	05.05.23	10.05.23	12.05.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Занятие 26 Стр95
3	12.05.23	15.05.23	15.05.23	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Занятие 28 Стр96
4	16.05.23	17.05.23	19.05.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Занятие 29 Стр 97
5	19.05.23	22.05.23	22.05.23	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Занятие 31 Стр98
6	23.05.23	24.05.23	26.05.23	Продолжать упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Занятие 32 Стр99
7	26.05.23	29.05.23	29.05.23	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Занятие 34 Стр100
8	30.05.23	31.05.23		Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Занятие 35 Стр101
Итого	8	8	7		
За год	73	73	72		

Подготовительная к школе группа

Источник: Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.; МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

Количество занятий	Группа №5	Группа №10	Образовательная деятельность	Стр
	Сентябрь			
1	01.09.22	05.09.22	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Занятие 1 Стр 9
2	06.09.22	07.09.22	Продолжать упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Занятие 2 Стр 10
3	08.09.22	12.09.22	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазаньем под шнур, не задевая его.	Занятие 4 Стр 11
4	13.09.22	14.09.22	Продолжать упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазаньем под шнур, не задевая его.	Занятие 5 Стр 13
5	15.09.22	19.09.22	Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Занятие 7 Стр 15
6	20.09.22	21.09.22	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Занятие 8 Стр 16
7	22.09.22	26.09.22	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Занятие 10 Стр 16
8	27.09.22	28.09.22	Продолжать упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Занятие 11 Стр 18
9	29.09.22		Повтор занятия 8	Стр 16
Итого	9	8		

Количество занятий	Группа №5	Группа №10	Образовательная деятельность	Стр
	Октябрь			
1	04.10.22	03.10.22	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Занятие 13 Стр 20
2	06.10.22	05.10.22	Продолжать закреплять навыки ходьбы и бега между	Занятие 14

			предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Стр21
3	11.10.22	10.10.22	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Занятие 16 Стр22
4	13.10.22	12.10.22	Продолжать упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Занятие 17 Стр23
5	18.10.22	17.10.22	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Занятие 19 Стр24
6	20.10.22	19.10.22	Продолжать упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Занятие 20 Стр26
7	25.10.22	24.10.22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Занятие 22 Стр27
8	27.10.22	26.10.22	Продолжать закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Занятие 23 Стр 28
9		31.10.22		
Итого	8	9		

Количество занятий	Группа №5	Группа №10	Образовательная деятельность	Стр
	Ноябрь			
1	01.11.22	02.11.22	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Занятие 25 Стр29
2	03.11.22	07.11.22	Продолжать закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Занятие 26 Стр32
3	08.11.22	09.11.22	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Занятие 28 Стр32
4	10.11.22	14.11.22	Продолжать упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Занятие 29 Стр34
5	15.11.22	16.11.22	Упражнять в ходьбе и беге «Змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Занятие 31 Стр34
6	17.11.22	21.11.22	Продолжать упражнять в ходьбе и беге «Змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под	Занятие 32 Стр36

			дугу, в равновесии	
7	22.11.22	23.11.22	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие	Занятие 34 Стр37
8	24.11.24	28.11.22	Продолжать закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Занятие 35 Стр38
9	29.11.22	30.11.22	Повтор занятия 31	Стр34
Итого	9	9		

Количество занятий	Группа №5	Группа №10	Образовательная деятельность	Стр
			Декабрь	
1	01.12.22	05.12.22	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Занятие 1 Стр40
2	06.12.22	07.12.22	Продолжать упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Занятие 2 Стр41
3	08.12.22	12.12.22	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Занятие 4 Стр42
4	13.12.22	14.12.22	Продолжать упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Занятие 5 Стр43
5	15.12.22	19.12.22	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Занятие 7 Стр45
6	20.12.22	21.12.22	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Занятие 8 Стр46
7	27.12.22	26.12.22	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Занятие 10 Стр47
8	29.12.22	28.12.22	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Занятие 11 Стр48
Итого	8	8		

Количество занятий	Группа №5	Группа №10	Образовательная деятельность	Стр
			Январь	

1	10.01.23	09.01.23	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Занятие 13 Стр49
2	12.01.23	11.01.23	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Занятие 14 Стр51
3	17.01.23	16.01.23	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Занятие 16 Стр52
4	19.01.23	18.01.23	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Занятие 17 Стр53
5	24.01.23	23.01.23	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Занятие 19 Стр54
6	26.01.23	25.01.23	Продолжать упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Занятие 20 Стр56
7	31.01.23	30.01.23	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках	Занятие 22 Стр57
Итого	7	7		

Количество занятий	Группа №5	Группа №10	Образовательная деятельность	Стр
	Февраль			
1	02.02.23	01.02.23	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Занятие 25 Стр59
2	07.02.23	06.02.23	Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Занятие 26 Стр60
3	09.02.23	08.02.23	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Занятие 28 Стр61
4	14.02.23	13.02.23	Продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Занятие 29 Стр62
5	16.02.23	15.02.23	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного	Занятие 31 Стр63

			задания.	
6	21.02.23	20.02.23	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Занятие 32 Стр64
7	28.02.23	22.02.23	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Занятие 34 Стр65
8		27.02.23	Продолжать упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Занятие 35 Стр66
Итого	7	8		

Количество занятий	Группа №5	Группа №10	Образовательная деятельность	Стр
	Март			
1	02.03.23	01.03.23	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Занятие 1 Стр72
2	07.03.23	06.03.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Занятие 2 Стр73
3	09.03.23	13.03.23	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Занятие 4 Стр74
4	14.03.23	15.03.23	Продолжать упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Занятие 5 Стр75
5	16.03.23	20.03.23	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Занятие 7 Стр76
6	21.03.23	22.03.23	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Занятие 8 Стр78
7	23.03.23	27.03.23	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Занятие 10 Стр79
8	28.03.23	29.03.23	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Занятие 11 Стр 80
9	30.03.23			
Итого	9	8		

Количество занятий	Группа №5	Группа №10	Образовательная деятельность	Стр
	Апрель			
1	04.04.23	03.04.23	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Занятие 13 Стр81
2	06.04.23	05.04.23	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Занятие 14 Стр82
3	11.04.23	10.04.23	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять	Занятие 16

			детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Стр83
4	13.04.23	12.04.23	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Занятие 17 Стр84
5	18.04.23	17.04.23	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Занятие 19 Стр84
6	20.04.23	19.04.23	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Занятие 20 Стр86
7	25.04.23	24.04.23	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Занятие 22 Стр87
8	27.04.23	26.04.23	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Занятие 23 Стр88
Итого	8	8		

Количество занятий	Группа №5	Группа №10	Образовательная деятельность	Стр
	Май			
1	02.05.23	03.05.23	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Занятие 25 Стр89
2	04.05.23	10.05.23	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Занятие 26 Стр89
3	11.05.23	15.05.23	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Занятие 28 Стр90
4	16.05.23	17.05.23	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Занятие 29 Стр91
5	18.05.23	22.05.23	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Занятие 31 Стр92
6	23.05.23	24.05.23	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Занятие 32 Стр93
7	25.05.23	29.05.23	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках	Занятие 34 Стр95
8	30.05.23	31.05.23	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках	Занятие 35 Стр
Итого	8	8		
За год	73	73		

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ (Краткая презентация рабочей программы)

Рабочая программа инструктора по физической культуре охватывает дошкольный возраст от 3-7 лет. Программа составлена на основе образовательной программы МАДОУ «Детский сад №271» в образовательной области «Физическое развитие» с учетом основной

образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой М.: Мозаика-Синтез, 2016.

Образовательная область «Физическое развитие» реализуется по учебно-методическому комплексу Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду».

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.).

Система взаимодействия с родителями включает:

-организацию целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей;

-ознакомление родителей с различными методами оздоровления детского организма.

Программа реализуется в течение 2022/2023 учебного года, на русском языке, государственном языке РФ.

V Лист изменений и дополнений