Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №39 комбинированного вида

Колпинского района Санкт-Петербурга

**«Принято» «Утверждено»**

Педагогическим советом №\_\_\_\_\_ Заведующий ГБДОУ №39

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.М. Бабусенко

Протокол № \_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа по физической культуре**

**образовательная область**

**«Физическое развитие» для детей 5-6 лет**

**на 2019-2020 учебный год**

Программа разработана

инструктором по физической культуре:

 **Меньшовой Еленой Викторовной**

**Санкт-Петербург**

**2019**

**Содержание**

**1. Целевой раздел**…………………………………………………………………………....3

1.1 Пояснительная записка

**2.** **Содержательный раздел**………………………………………………………………...6

2.1 Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 5 - 6 лет (сентябрь-декабрь).

* Организация двигательного режима.
* Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы.
* Еженедельное помесячное планирование.

2.2 Промежуточный мониторинг (модель) освоения детьми

образовательной области «Физическое развитие» (декабрь)………………………….……33

2.3 Примерное планирование образовательной деятельности

по физическому развитию детей 5 - 6 лет (январь-май)…………………………………….35

* Организация двигательного режима.
* Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы.
* Еженедельное помесячное планирование.

2.4 Итоговый мониторинг (модель) освоения детьми

образовательной области «Физическое развитие» (май)………………………….………...64

**3. Организационный раздел**…………………………………………….………….……....67

3.1 Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса (примерное).

**4. Список литературы**……………………………………………………………….…..………………..70

**5. Приложение (анкета для родителей)**……………………….……………...........……....71

 **Целевой раздел**

 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа является общеразвивающей программой физкультурно-оздоровительной направленности. Программа предусматривает освоение содержания основной образовательной программы дошкольного образования, дополняет ее и способствует гармоничному физическому развитию детей, стимулируя их познавательную мотивацию, творческий потенциал, навыки здорового образа жизни, формирует интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.Рабочая программа по физическому воспитанию составлена для организации работы с детьми 5-6 летнего возраста характеризует систему организации образовательной деятельности инструктора по физическому развитию. Рабочая программа разработана на основе «Основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада №39 комбинированного вида Колпинского района Санкт-Петербурга» и в соответствии с нормативными документами. Программа составлена с учетом основных требований ФГОС ДО и его образовательной области «Физическое развитие», где приоритетом является приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: - двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма; - развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; - становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).В программе предусмотрены основные принципы ФГОС ДО:- принцип активного и полноценного проживания ребенком всех этапов детства;- принцип наглядности;- принцип непрерывности процесса физического воспитания;- принцип последовательности построения системы занятий.Методологическую основу рабочей программы составляют педагогические научные разработки по интеграции двигательной и познавательной деятельности с учетом личностно-ориентированного и индивидуального подхода (В.И. Андреева, В.В. Беловой, В.П. Беспалько, В.З. Вульфова, З.А. Красновского, М.М. Кулибабы, И.Я. Лернера).В содержании заложены амплификация детского развития (обогащение развития ребёнка как личности) А.В. Запорожца – максимальное обогащение содержания специфически детскими формами игровой практической деятельности, а также общения детей друг с другом и со взрослыми с целью формирования психических свойств и качеств, а также развития у ребёнка потребности в движении (двигательной инициативы).Педагогической целесообразностью Программы являются перспективные инициативы в физическом развитии детей, связанные с безопасной здоровьесберегающей образовательной средой и социально – значимыми ценностями.

 Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Основополагающим компонентом программы является ***учет* *возрастных особенностей детей* 5 - 6 лет:** в 5 – 6 лет продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

В содержательной части программы отражены все программные основные виды движений: построение, перестроение, ходьба, бег, равновесие, прыжки, бросание, ловля, метание, ползание, лазание, спортивные упражнения. Значительная роль отведена подвижной игре. Подвижные игры способствуют не только совершенствованию движения играющих, развитию зрительного, слухового внимания, быстроты, двигательной реакции на ориентировку в пространстве и во времени, точности в расчете своих сил, ловкости, быстроты, координации движений. В них воспитываются такие качества личности как решительность, настойчивость, товарищеская взаимопомощь, дружеское отношение к участникам игр, коллективизм, которые косвенно влияют на речевое развитие ребенка.

Таким образом, подвижные игры необходимы для единства психофизического, интеллектуального, нравственного, эмоционального воспитания; для достижения полной гармонии с самим собой и с окружающим миром, для возможности реализации свободы и выбора действий, что является необходимым для качественной подготовки детей, в условиях дошкольной образовательной организации.

Рабочая программа учитывает направления ФГОС ДО, где одним из требований является «… взаимодействие с родителями, вовлечение их в образовательную деятельность, в том числе посредством образовательных проектов и поддержки образовательных инициатив семьи» (ФГОС ДО, раздел 3, статья 3.2.5).

Участие родителей в физкультурных праздниках, эстафетах, спортивных состязаниях отражено в содержании образовательной деятельности.

**Цель:** создание условий для освоения ребенком физических навыков и умений в двигательной деятельности.

**Задачи:**

**-** формирование устойчивого интереса и потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

 - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями).

Рабочая программа состоит их трех разделов: целевого, содержательного, организационного.

В целевом разделе отражены вопросы целеполагания, постановки задач, основные подходы и принципы к физическому развитию дошкольников, возрастные особенности.

Содержательный раздел представлен в табличном варианте, в виде годового еженедельного планирования образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников. Формат изложения материала представляет вариант нового поколения планирования рабочих программ.

Новизна заключается:

- в интеграции тем, видов, форм образовательной двигательной деятельности;

- в добавлении раздела «Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельной двигательной деятельности», с четким определением того, что освоил ребенок в ходе каждого занятия, каково его индивидуальное развитие в процессе самостоятельного выполнения двигательных заданий, упражнений, игровых действий;

- в определении целевых ориентиров по каждой конкретной теме.

На каждый месяц определена единая цель и основные задачи. Цель и задачи месяца реализуются через конкретное содержание, которое прописано в теме недели.

В программе представлена модель (образец) мониторинга. В декабре предусмотрен промежуточный мониторинг, в мае – итоговый. Мониторинг включает в себя качественные показатели освоения элементов техники основных движений, примерный протокол проведения диагностики, возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей 5-6 лет.

В содержательном разделе дан образец технологической карты с пояснениями по ее заполнению.

Содержание психолого-педагогической работы составлено в виде рекомендаций воспитателю. Рекомендации предусматривают преемственность и единый подход к игровой двигательной деятельности, к проведению подвижных игр в повседневной жизни.

Организационный раздел включает в себя методическое обеспечение образовательного процесса.

Результатом реализации рабочей программы являются целевые ориентиры:

- сформированность у ребенка положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

- развитость любознательности и познавательной активности;

- развитость крупной и мелкой моторики, контроль за своими движениями, способность к волевым усилиям, преодоление трудностей;

- развитость умений общаться со сверстниками и взрослыми, действовать вместе, в команде с другими детьми;

- достаточно продолжительную познавательную и физическую работоспособность.

**2. Содержательный раздел**

 **2.1 Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 5 – 6 лет.**

 **Сентябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| Календарные сроки |  Содержание деятельности |
| 1 неделя (два занятия) | Тема первой недели: «Разные движения. Движение и дыхание» |
| 2 неделя (два занятия) | Тема второй недели: «Ходьба, бег, метение» |
| 3 неделя (два занятия) | Тема третьей недели: «Мой веселый звонкий мяч». Бег. |
| 4 неделя (два занятия) | Семейно – групповой спортивный праздник. Эстафета. |

**Организация двигательного режима**

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурные занятия | 2 раза в неделю |
| Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений | 3 раза в неделю |
| Музыкально – ритмические движения | 2 раза в неделю |
| Оздоровительный бег | Ежедневно |

**Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы**

|  |
| --- |
| Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями). |
| Использование спортивной предметно – развивающей среды |
| Использование современного спортивного инвентаря и оборудования |
| Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья |

1 неделя (два занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 1, 2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задача. | Тема | Виды и формы совместной образовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры(результат) |
| **Физическое развитие.****Цель:** создание условийдля приобретения опыта в игровой двигательной деятельности.**Задача:** овладеть двигательными навыками и умениями в процессе освоения основных движений, общеразвивающих упражнений, подвижных игр. | **Тема первой недели:** **«Разные движения. Движение и дыхание»**Краткое содержание двигательной деятельности:- общеразвивающие  упражнения «Насос», « Часики», «Крылья»;- ходьба на носках между предметами;- подбрасывание и ловля мяча;- ползание под веревкой на животе;- сохранение равновесия при ходьбе;- бег со скоростью;- медленный бег;- ходьба по наклонным доскам. | **Коммуникативная.**Беседа о правилах безопасного поведения в физкультурном зале.**Двигательная.**Ходьба обыкновенная.Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20 -25 сантиметров).Общеразвивающие упражнения:- дует ветер;- листья летят по дорожкам;- листья летят вверх – вниз;- листья кружатся.Основные движения:- ползание под веревкой на животе- ползание под дуги;- ползание и перелезание через предметы (бревно, скамейка);- ползание под веревкой на животе;- бег со скоростью (100 метров за 45 секунд);- медленный бег(180 метров за 2 минуты 20 секунд);- ходьба по наклонным доскам (прямо, боком).**Игровая.**Подвижные игры «Филин и пташки», «Совушка», «Горелки»**Коммуникативная.**Загадки об осени.**Трудовая.** Уборка инвентаря. | Участие в беседе.Освоение разных видов ходьбы.Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений.Выполнение общеразвивающих упражнений.Ползание под веревкой. Ползание под дуги.Самостоятельный бег со скорость, медленный бег, ходьба по наклонным доскам (прямо, боком).Участие в подвижных играх «Филин и пташки», «Совушка», «Горелки».Самостоятельное отгадывание загадок.Участие в трудовой деятельности. | - ребенок имеет опыт в двигательной деятельности;- выполняет основные движения;- овладел подвижными играми с правилами;- у ребенка развито равновесие при ходьбе.- ребенок может контролировать свои движения- ребенок выполняет основные движения;- согласует движения с правильным дыханием;- владеет координацией движений;- ребенок подвижен, вынослив. |

2 неделя (два занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление)

 Нумерация занятий: 3,4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задача. | Тема | Виды и формы совместной образовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры(результат) |
| **Физическое развитие.****Цель:** создание условий для физического развития в двигательной деятельности.**Задача:** освоить основные движения в процессе развивающих упражнений и игровой деятельности. | **Тема второй недели:** **« Ходьба. Бег. Метание»**Краткое содержание:- ходьба друг за другом с наклонами вперед;- ходьба на носках;- бег змейкой;- бег врассыпную;- ходьба врассыпную. | **Коммуникативная**.Беседа «Зачем человеку нужно движение?»**Двигательная.**Ходьба и бег:- ходьба друг за другом с наклонами вперед;- ходьба на носках;- бег змейкой;- бег врассыпную;- ходьба врассыпную.Общеразвивающие упражнения: «Дуб», «Ива», «Елочка».Упражнение на равновесие (стоять на одной ноге).Основные движения:- бревно (ходьба по гимнастической скамейке).Метание шишек в вертикальную и горизонтальную цели;**Игровая.**«У медведя во бору». **Трудовая.**Уборка инвентаря. | Индивидуальное выполнение общеразвивающих упражнений «Дуб», «Ива», «Елочка».Самостоятельная ходьба по гимнастической скамейке.Метание шишек в вертикальную и горизонтальную цели.Участие в подвижной игре.Участие в трудовой деятельности. | - ребенок владеет приемами метания правой и левой рукой;- различает вертикальную и горизонтальную цель;- умеет прыгать в высоту;- выполняет упражнения на равновесие. |

3 неделя (два занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление)

 Нумерация занятий: 5,6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задача. | Тема | Виды и формы совместной образовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры(результат) |
| Занятие 5.**Физическое развитие.****Цель:** создание условий для физического развития в двигательной деятельности.**Задача:** освоить программные игровые действия с предметом (мячом). | **Тема третьей недели:** **« Мой веселый звонкий мяч. Бег».**Краткое содержание:- подбрасывание мяча; - ловля мяча;- ловля мяча двумя руками;- бег со средней скоростью. | **Двигательная.**Общеразвивающие упражнения с мячом и основные движения по теме:- подбрасывание мяча; - ловля мяча;- ловля мяча двумя руками;- индивидуальные действия с мячом;- коллективные действия с мячом;- бег со средней скоростью( 100 метров за 45 секунд).**Коммуникативная.**Рассказ об играх с мячом.Вопросы. Ответы. | Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений.Ползание под веревкой. Ползание под дуги.Участие в подвижных играх «Филин и пташки», «Совушка».Самостоятельное отгадывание загадок.Участие в трудовой деятельности. | - у ребенка развита крупная и мелкая моторика;- владеет основными движениями;- выполняет указания взрослого;- проявляет активность в совместной и индивидуальной двигательной деятельности |
| Занятие 6.**Цель**: создание условий дляосвоения детьми спортивных игр.**Задача:** познакомить детей с основными понятиями спортивной игры. | **«Спортивная игра»**Краткое содержание: - элементарные сведения о спортивной игре;- знакомство с основными понятиями и правилами игры; - национальные спортивные традиции и достижения, знаменитые спортсмены, спортивные команды;- спортивные события в своей местности, знакомство с командой;-техника безопасного поведения;-правильное питание спортсмена;- режим дня спортсмена;- правила выбора спортивной одежды. | **Коммуникативная.**Беседа о спортивных играх. Правила игры. Национальные спортивные традиций и достижений, знаменитые спортсмены, спортивные команды.Спортивные события в нашем городе. Знакомство с местной командой и её достижениями.Безопасное поведение в игре.Питание спортсмена.Режим дня спортсмена.Правила выбора спортивной одежды.**Двигательная.**Игровая деятельностьИгры на координацию движений:  «Через ручеек по мостику», «По коридорчику», «Найди свой цвет», «Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень», «Море волнуется раз», «Водяной», «Беги – замри», «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Жмурки с колокольчиком». | Участие в беседе.Участие в играх на координацию движений: «Через ручеек по мостику», «По коридорчику», «Найди свой цвет», «Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень», «Море волнуется раз», «Водяной», «Беги -замри», «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Жмурки с колокольчиком». | - ребенок умеет поддерживать беседу;- с интересом участвует в спортивных играх на координацию движений;- выполняет указания взрослого;- проявляет активность в совместной и индивидуальной двигательной деятельности. |

4 неделя (два занятия: первое на подготовку, второе на проведение праздника)

Нумерация занятий: 7,8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задача. | Тема | Виды и формы совместной образовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры(результат) |
| **Семейно -групповой спортивный праздник. Эстафета.****Цель:** создание условий для организации участия детей в спортивной жизни родного города.**Задача:** приобщить детей и родителей к совместной игровой соревновательной деятельности. | **Семейно- групповой спортивный праздник. Эстафета.**(7 занятие-подготовка, 8 занятие- проведение эстафеты).Краткое содержание: - представление команд;- игровая эстафета;- награждение команд. | **Двигательная.**Эстафета.Игры: «Через ручеек по мостику», «Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень», «Шагай через кочки», «Бегом по горке».  | Участие в семейно-групповом спортивном празднике. | - ребенок проявляет спортивный интерес и активность в совместной и индивидуальной двигательной деятельности. |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| Календарные сроки |  Содержание деятельности |
| 1 неделя (два занятия) | Тема первой недели: «Движение – жизнь. Прыжки» |
| 2 неделя (два занятия) | Тема второй недели: « Игровые упражнения. Труд в осеннем огороде» |
| 3 неделя (два занятия) | Тема третьей недели: « Ходим – бегаем. Собираем урожай». |
| 4 неделя (два занятия) | Тема четвертой недели: «Прыжки в длину с разбега» Итоговое занятие |

**Организация двигательного режима**

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурные занятия | 2 раза в неделю |
| Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений | 3 раза в неделю |
| Музыкально – ритмические движения | 2 раза в неделю |
| Оздоровительный бег | Ежедневно |

**Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы**

|  |
| --- |
| Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями). |
| Использование спортивной предметно – развивающей среды |
| Использование современного спортивного инвентаря и оборудования |
| Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья |

1 неделя (два занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 1,2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задача. | Тема | Виды и формы совместной образовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры(результат) |
| **Физическое развитие.** **Цель:** создание условий для развития у детей двигательных навыков.**Задача:** освоить основные движения в процессе разных видов двигательной деятельности; освоить прыжки на месте, через несколько предметов, через скакалку. | **Тема первой недели:** **«Движение – жизнь.** **Прыжки »**Краткое содержание:- ходьба и бег с сохранением дистанции;- упражнения с мячом;- ходьба с построением;- прыжки на месте;- прыжки через несколько предметов;- прыжки через скакалку- подвижные игры. | **Коммуникативная.**Рассказ с объяснением о ходьбе с построением в звенья.**Двигательная.**  ходьба, построения в звенья;- общеразвивающие упражнения: ходьба с высоким подниманием коленей, медленный бег.Основные движения по теме недели:- бег со средней скоростью (100 метров, 45 секунд), бег по доскам.Подвижные игры: «Затейники», «Паук».прыжки на месте;- прыжки через 5 – 6 предметов;- прыжки через неподвижную скакалку.**Игровая.**«Парашютики», « На одной ножке – по дорожке». | Слушание рассказа с объяснением о ходьбе с построением в звенья.Участие в двигательной деятельности.Выполнение общеразвивающих упражнен6ий.Выполнение основных движений.Самостоятельное выполнение разных видов прыжков.Участие в подвижных играх «Затейники», «Паук», «Парашютики», «На одной ножке – по дорожке». | - ребенок умеет внимательно слушать рассказ с объяснением;- активен в двигательной деятельности;- проявляет выносливость при выполнении общеразвивающих упражнен6ий;- с интересом участвует в подвижных играх.- соблюдает дистанцию в прыжках;- умеет выбирать партнеров для совместной игровой деятельности. |

2 неделя (два занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление)

 Нумерация занятий: 3,4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задача. | Тема | Виды и формы совместной образовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры(результат) |
| **Физическое. Развитие.****Цель:**создание условий для освоения, закрепления двигательных навыков.**Задача:** научить правильно выполнять простые общеразвиваю-щие упражнения. | **Тема второй недели:** **«Игровые упражнения. Труд в осеннем огороде».**Краткое содержание- передвижение разными шагами;- бег (разные варианты);- ходьба и бег;- повороты;-прыжки (разные варианты).- убираем морковь:( общеразвивающие упражнения)- собираем огурцы; ( общеразвивающие упражнения)- собираем фрукты;- радуемся урожаю. | **Коммуникативная.** Беседа об овощах и фруктах. Загадки об овощах и фруктах.**Двигательная.**Ходьба и бег.Общеразвивающие упражнения и основные движения.Игровые упражнения:передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью, в одном или в разном направлениях.Бег с выполнением заданий.Чередование ходьбы и бега.Повороты на месте.Прыжок в длину с разбега.Прыжок в высоту с разбегаСмена двигательной деятельности:- убираем морковь(общеразвивающие упражнения);- ходьба на носках, пятках;- собираем огурцы; ( общеразвивающие упражнения) хождение между кеглями;- собираем фрукты; прыжки на месте;- радуемся урожаю, легкий бег.**Игровая.**  Подвижные игры: «Кто быстрее соберет урожай», «Садовник». | Участие в беседе.Самостоятельное отгадывание загадок.Самостоятельное выполнение игровых общеразвивающих упражнений;Участие в коллективных подвижных играх: «Кто быстрее соберет урожай», «Садовник».Участие в игровых упражнениях.Самостоятельное выполнение всех двигательных заданий | - ребенок умеет самостоятельно выполнять игровые общеразвивающие упражнения;- проявляет ловкость и быстроту в подвижных играх;- умеет выбирать партнеров для совместной игровой деятельности. |

3 неделя (два занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 5,6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задача. | Тема | Виды и формы совместной образовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры(результат) |
| **Физическое развитие.****Цель:** создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности.**Задача:** обогащать двигательный опыт детей. | **Тема третьей недели:** **« Ходим – бегаем. Собираем урожай».**Краткое содержание:- ходьба в колонне;- ходьба на пятках; - ходьба на носках;- ходьба и прыжки; - бег с изменением темпа;- общеразвивающие упражнения.- прыжки;- подлезание под дуги. | **Коммуникативная.**Беседа о пользе ходьбы и бега.**Двигательная.**Общеразвивающие упражнения и основные движения по теме недели.Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба на пятках. Ходьба на носках.Ходьба и прыжки: ноги вместе, ноги врозь. Бег с изменением темпа.Ходьба с восстановлением дыхания.Общеразвивающие упражнения: на каждый счет смена положения головы (вверх, вниз, влево, вправо).Прыжки.«Собираем урожай» игровые действия по заданию педагога.**Игровая.**Подвижная игра « Горелки». | Освоение разных видов ходьбы: ходьба в колонне друг за другом, ходьба на пятках, ходьба на носках.Выполнение разного вида бега, по указанию взрослого.Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений.Участие в подвижной игре. | - ребенок может контролировать свои движения и управлять ими;- имеет развитую потребность бегать, прыгать;- ребенок уверен в своих силах;- с интересом участвует в совместных играх;- соблюдает правила игры;- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми. |

4 неделя (занятия 7,8 – имеют свою тематику)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместной образовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры(результат) |
| **Физическое развитие.**Занятие 7.**Цель:** создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности.**Задача:** дать основные практические навыки по прыжкам в длину с разбега. | **Тема четвертой недели: «Прыжки в длину с разбега».**Краткое содержание:- прыжки с разбега;- отталкивание и приземление;- равновесие. | **Двигательная.**Прыжки с разбега на дальность.Отталкиваемся и приземляемся.Правила приземления.Мини – соревнование «Кто дальше прыгнет».**Игровая.**Подвижная игра «Прыгалка». | Участие в освоении практических навыков по прыжкам в длину с разбега.Освоение приемов отталкивания и приземления.Участие в соревновании «Кто дальше прыгнет».Участие в подвижной игре. | - ребенок освоил практические навыки по прыжкам в длину с разбега;- имеет потребность бегать, прыгать;- соблюдает правила игры;- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми. |
| Занятие 8.**Итоговое игровое занятие.****Цель:** создание условий для проведения итогового занятия по пройденным темам.**Задача:** подвести итог развития детей, в процессе выполнения программных двигательных упражнений, подвижных игр. | **Итоговое игровое занятие.**Повторение, закрепление навыков ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений. | Повторение, закрепление навыков ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений**Игровая.**Подвижные игры: «Затейники», «Паук», «Парашютики», «На одной ножке – по дорожке», «Кто быстрее соберет урожай», «Садовник», «Горелки». | Участие в повторении закреплении двигательных навыков.Участие в игровой деятельности. | - ребенок умеет самостоятельно выполнять игровые общеразвивающие упражнения;- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми. |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| Календарные сроки |  Содержание деятельности |
| 1 неделя (два занятия) | Тема первой недели: «Буду расти здоровым» «Выносливые и сильные». |
| 2 неделя (два занятия) | Тема второй недели: «Развиваем ловкость». «Равновесие». |
| 3 неделя (два занятия) | Тема третьей недели: «Ходьба и бег парами». «Игровая эстафета». |
| 4 неделя (два занятия) | Тема четвертой недели «Игры с метанием». «Подвижные игры».Повторение, закрепление. |

**Организация двигательного режима**

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурные занятия | 2 раза в неделю |
| Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений | 3 раза в неделю |
| Музыкально – ритмические движения | 2 раза в неделю |
| Оздоровительный бег | Ежедневно |

**Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы**

|  |
| --- |
| Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями). |
| Использование спортивной предметно – развивающей среды |
| Использование современного спортивного инвентаря и оборудования |
| Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья |

1 неделя (два занятия, каждое занятие со своей тематикой)

 Нумерация занятий: 1,2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.**Занятие 1.**Цель:** создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности.**Задача:**познакомить детей с различными видами спорта. | **«Буду расти здоровым».**Краткое содержание:- ходьба, бег, перестроение;- гимнасты, пловцы, футболисты. | **Коммуникативная.**Рассказ педагога (инструктора) о видах спорта.**Двигательная.**Общеразвивающие и основные движения по теме- ходьба с поворотами в углах;- ходьба на носках и пятках;- перестроение в три круга.Виды спорта.Гимнасты.Приседание с прямой спиной, колени в стороны. Возвращение в исходную позицию. Повторить 8 раз.Пловцы. Исходное положение – лечь на живот. Руки вдоль туловища.Поднятие головы и верхней части туловища (прогнуться). Повторить 8 раз.Футболисты.Исходное положение – лечь на спину, руки в стороны.Сгибать поочередно ноги в коленях и бить по воображаемому мячу. Повторить 8 раз (каждой ногой). **Игровая.**«Передача мяча». | Участие в беседе о разных видах спорта.Совершенствование физических качеств.Выполнение упражнений: ходьба с поворотами в углах, ходьба на носках и пятках, перестроение в три круга.Участие в разных видах двигательной деятельности.Самостоятельное выполнение упражнений по теме «Гимнасты», «Пловцы», «Футболисты».Участие в подвижной игре. | - ребенок умеет поддержать беседу;- ребенок может контролировать свои движения и управлять ими;- умеет самостоятельно выполнять упражнения, связанные с разными видами спорта;- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми. |
| Занятие 2.**Цель:** создание условий для освоения, закрепления двигательных навыков.**Задача:** развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу.  | **«Выносливые и сильные».**Краткое содержание:- упражнения для развития скоростно – силовых качеств;- упражнения для развития силы;- упражнения для развития выносливости. | Двигательная.Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см.Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 метров.Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8 – 10 метров.Упражнение с тренажером «Здоровье».Пробегание двух отрезков по 100 метров. **Игровая.**Подвижные игры: «Лягушки и цапли», «Самолеты». | Индивидуальное участие в беге и прыжках через препятствия высотой от 15 до 30 см.Индивидуальное участие в беге с высоким подниманием колен на расстояние 8 – 10 метров.Самостоятельное выполнение упражнений на тренажере «Здоровье».Пробегание двух отрезков по 100 метров.Участие в подвижных играх «Лягушки и цапли», «Самолеты». | - ребенок имеет достаточный опыт в освоении общеразвивающих и спортивных упражнений;- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу;- в самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками и взрослыми. |

2 неделя (два занятия, каждое занятие со своей тематикой)

Нумерация занятий: 3,4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.**Занятие 3.**Цель:** создание условий для развития ловкости.**Задача:** развивать ловкость в процессе выполнения игр и упражнений. | **«Развиваем ловкость».**Краткое содержание:- упражнения с гимнастическими палками и кольцами;- подвижные игры. | **Коммуникативная.** Беседа о безопасном выполнении движений с предметами**Двигательная.**Общеразвивающие и основные движения по теме недели Бег с перешагиванием через гимнастические палки.Челночный бег 3 раза по 10 метров.Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.Перебрасывание кольца диаметром 25 - 30 см из руки в руку.**Игровая.**Подвижные игры «Будь ловким», «Не задень» (обегание предметов). | Самостоятельный бег с перешагиванием через гимнастические палки.Самостоятельный челночный бег 3 раза по 10 метров.Самостоятельное выполнение движений с предметами: гимнастическими палками и кольцами.Участие в подвижных играхигры «Будь ловким», «Не задень». | - ребенок имеет достаточный опыт в освоении общеразвивающих и спортивных упражнений;- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу;- в самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками и взрослыми. |
| Занятие 4.**Цель:**создание условий для развития движений на равновесие.**Задача:** освоить основные движения на удержание равновесия. | **«Равновесие».**Краткое содержание:- ходьба через предметы;- ходьба по гимнастической скамейке;- ходьба по бревну. | **Двигательная.**Общеразвивающие упражнения и основные движения по теме недели.Ходьба через предметы высотой 25-30 см.Ходьба по наклонной доске высотой 35- 40см, шириной 20 см.Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами.Ходьба по бревну высотой 25-30 см, шириной 10 см, с мешочком на голове 500 граммов.**Игровая.**Подвижные игры «Сделай фигуру», «Мы веселые ребята». | Освоение ходьбы через предметы высотой 25-30 см.Самостоятельная ходьба по наклонной доске высотой 35-40 см, шириной 20 см.Самостоятельная ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами.Самостоятельная ходьба по бревну высотой 25-30 см, шириной 10 см, с мешочком на голове 500г.Участие в подвижных играх.Игры «Сделай фигуру», «Мы веселые ребята».  | - ребенок освоил ходьбу через предметы высотой 25-30 см;- умеет удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами;- проявляет активность в игровой двигательной деятельности. |

3 неделя (два занятия, первое на освоение, второе – на повторение)

Нумерация занятий: 5,6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.****Цель:** создание условий для освоения, закрепления двигательных навыков.**Задача:** освоить двигательные упражнения в парах, колонне, шеренге; развивать навыки коллективного взаимодействия в народных играх. | **«Ходьба и бег парами».** Краткое содержание:- ходьба и бег парами;- упражнения в колонне;- упражнения в шеренге. | **Коммуникативная.**Беседа о том, как выполняются движение в парах.**Двигательная.**Общеразвивающие упражнения (по выбору педагога) и основные движения по теме недели.Ходьба и бег парами.Ходьба и бег врассыпную.Выполнение упражнений на равновесие двумя колоннами. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры.**Игровая.**Подвижные игры «Парный бег», «Встречные перебежки». | Освоение бега и ходьбы парами.Выполнение упражнений в колонне.Выполнение упражнений в шеренге.Участие в подвижных играх«Парный бег», «Встречные перебежки». | - ребенок освоил бег и ходьбу парами;- может самостоятельно контролировать двигательные упражнения в колонне, шеренге;- проявляет активность в игровой двигательной деятельности.  |
| **«Игры – эстафеты».** | **Двигательная.** Игры – эстафеты: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо». | Участие в играх - эстафетах | - в самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками и взрослыми. |

4 неделя (два занятия, каждое занятие со своей тематикой)

 Нумерация занятий: 7,8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.**Занятие 7.**Цель:** создание условий для освоения, закрепления двигательных навыков.**Задача:** развивать навыки коллективного взаимодействия в подвижных играх. | **«Игры с метанием».** | **Игровая.** Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Школа мяча». | Участие в подвижных играх «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Школа мяча». | - в самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками и взрослыми. |
| Занятие 8.**Цель:**подведение итогов в двигательной деятельностиза месяц.**Задача:**анализ эффективности развития двигательных навыков за месяц. | **«Подвижные игры».**Повторение, закрепление. | **Игровая.** Подвижные игры: «Сделай фигуру», «Мы веселые ребята». Игры – эстафеты: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо». | Участие в подвижных играх.Участие в играх – эстафетахСамостоятельное забрасывание мяча в корзину. | - в самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками и взрослыми. |

**Декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| Календарные сроки |  Содержание деятельности |
| 1 неделя (два занятия) | Тема первой недели: « Ползание и лазание». « Морские путешественники». «Ходьба, упражнения в равновесии» Промежуточный мониторинг. |
| 2 неделя (два занятия) | Тема второй недели: «Положение и движение головы рук, туловища».Промежуточный мониторинг. |
| 3 неделя (два занятия) | Тема третьей недели: спортивные упражнения «Катание на санках», «Ходьба на лыжах», промежуточный мониторинг. |
| 4 неделя (два занятия) | Тема четвертой недели: эстафета «Зимние забавы».Промежуточный мониторинг. |

**Организация двигательного режима**

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурные занятия | 2 раза в неделю |
| Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений | 3 раза в неделю |
| Музыкально – ритмические движения | 2 раза в неделю |
| Оздоровительный бег | Ежедневно |

**Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы**

|  |
| --- |
| Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями). |
| Использование спортивной предметно – развивающей среды. |
| Использование современного спортивного инвентаря и оборудования. |
| Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья. |

1 неделя (два занятия, каждое занятие имеет свою тематику)

Нумерация занятий: 1,2

« Ползание и лазание. Ходьба и упражнения в равновесии» с учетом требований промежуточного мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.**Занятие 1.**Цель:** создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств с учетом требований промежуточного мониторинга. **Задача:** закрепить навыки по накоплению опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств в процессе выполнения заданий с учетом требований промежуточного мониторинга.  |  **«Ползание и лазание».**Краткое содержание:- ползание на четвереньках;- подтягивание с помощью рук;- ползание и перелезание через предметы;- выполнение мониторинговых заданий по теме. | **Двигательная.**Общеразвивающие упражнения: исходное положение – стоять, пятки вместе, носки врозь.Приседания.Основные движения(Мониторинговые задания)Ползание на четвереньках,толкая головой мяч по скамейкеПодтягивание на скамейке с помощью рук.Ползание и перелезание через предметы: скамейки, бревна. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук.**Игровая**.Подвижная игра «Пожарные на ученье». | Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений.Самостоятельное выполнение основных движений: ползание на четвереньках,толкая головой мяч по скамейке,подтягивание на скамейке с помощью рук,ползание и перелезание через предметы: скамейки, бревна.Участие в коллективной подвижной игре.  | - ребенок может самостоятельно выполнять заданные упражнения, движения;- проявляет физическую активность при выполнении основных движений;- способен договариваться, учитывать интересы других детей в коллективных подвижных играх. |
| Занятие 2.**Цель:** создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств.**Задача:** совершенствовать технику основных движений. | **«Морские путешественники». Ходьба, упражнения в равновесии.**Краткое содержание:- упражнения « Все на весла»,- упражнение «Вверх по реке»- упражнение «Морская пляска»- упражнение «Уборка на корабле». | **Двигательная.**Общеразвивающие движения (по выбору педагога) и основные движения по теме недели. Ходьба в колонне.Обычный бег.Мониторинговые задания.Ходьба по шнуру (5 – 10 метров), приставной шаг с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.Ходьба на пятках и носках.Упражнение« Все на весла»- рывки прямыми руками назад (8 раз);Упражнение «Морская пляска»- присесть, разводя колени в стороны, спина прямая (8 раз).Упражнение «Уборка на корабле»- драим палубу (имитация мытья пола шваброй).**Игровая.** Подвижная игра «Кто быстрее». | Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений.Выполнение указаний физкультурного руководителя.Индивидуальная отработка основных движений. | - ребенок может контролировать свои движения и управлять ими;- имеет развитую потребность бегать, прыгать;- уверен в своих силах;- открыт внешнему миру;- положительно относится к себе и другим. |

2 неделя (два занятия, каждое занятие со своей тематикой)

Нумерация занятий: 3,4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.**Занятие 3.**Цель:** создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств.**Задача:** формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. | **«Рисуем движения».**Краткое содержание:- рисуем головой; - рисуем локтями, - рисуем туловищем.- мониторинговые задания. | **Двигательная.** Общеразвивающие упражнения.Мониторинговые заданияРисуем круглое солнце головой.Рисуем шары локтями.Рисуем колеса машины туловищем.Рисуем езду на велосипеде (лежа).**Игровая.**Подвижная игра «Кто быстрее», повторение. | Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений.Выполнение указаний физкультурного руководителя.Индивидуальная отработка основных движений. | - ребенок может контролировать свои движения и управлять ими;- имеет развитую потребность бегать, прыгать;- уверен в своих силах;- открыт внешнему миру;- положительно относится к себе и другим. |
| Занятие 4.**Цель:** создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств.**Задача:**обогащать двигательный опыт детей, совершенствовать технику образных движений. | **«Животные и их движения».**Краткое содержание:- упражнение «Мышки»;- упражнение «Лошадки»;- упражнение «Верблюд»;- упражнение «Слон»; - упражнение «Медведь». | **Двигательная.**Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, построение.Образное выполнение движений: (мониторинговые задания) - упражнение «Мышки»;- упражнение «Лошадки»;- упражнение «Верблюд»;- упражнение «Слон» - упражнение «Медведь»Все движения сопровождаются четверостишиями. Например:«Руки ниже опустиИ достанешь до земли.Тихо – тихо мышь идет, Потому что рядом кот».И так далее…- упражнение « Мышки»;- упражнение «Лошадки»;- упражнение «Верблюд»;- упражнение «Слон»; - упражнение «Медведь». **Игровая.**Подвижная игра «Медведь» | Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений.Самостоятельное выполнение образных упражнений «Мышки», «Лошадки», «Верблюд»,«Слон», «Медведь».Слушание и запоминание четверостиший о животных.Участие в подвижной игре. | - ребенок способен самостоятельно выполнять образные движения различных персонажей;- проявляет элементы творчества при изображении персонажей;- проявляет физическую активность при выполнении основных движений;- способен договариваться, учитывать интересы других детей в коллективных подвижных играх. |

3 неделя (два занятия, первое – на освоение, второе на закрепление)

Нумерация занятий: 5,6

**Спортивные упражнения «Катание на санках», «Ходьба на лыжах» выполнение упражнений с учетом требований промежуточного мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.**Занятие 5**Цель:** создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств.**Задача:** познакомить с зимними видами спорта. | **«Зима».**Краткое содержание:- беседа о зимних видах спорта;- детский зимний инвентарь;- спортивные упражнения: катание на санках, ходьба на лыжах; -безопасность;- мониторинг. | **Коммуникативная.**Рассказ о зимних видах спорта. Загадки о зиме.Беседа и рассматривание зимнего детского инвентаря: санки, лыжи, коньки.**Двигательная.**Мониторинговые заданияКатание на санках с горки по одному и парами.Катание друг друга по ровному месту.Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом.**Игровая.**Подвижная игра «Мороз». | Слушание рассказа Рассказ о зимних видах спорта. Самостоятельное отгадывание загадок.Участие в беседе.Катание на санках с горки по одному и парами.Катание друг друга по ровному месту.Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом.Участие в подвижной игре. | - ребенок в двигательной деятельности проявляет выносливость, силу, координацию;- проявляет инициативу и изобретательность при выполнении упражнений;- знает правила безопасного поведения на улице в зимний период;- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. |
| Занятие 6.**Цель**:создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств.**Задача:**познакомить с зимними видами спорта. | **«Зима».**Краткое содержание: - повторение;- катание на санках,- ходьба на лыжах.- мониторинг. | **Коммуникативная.**Рассказ о зимних видах спорта.Рассказы детей.**Двигательная.**Катание на санках с горки по одному и парами.Мониторинговые задания.Катание друг друга по ровному месту.Ходьба на лыжах. Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.**Игровая.**Подвижная игра «Мороз». | Слушание рассказа Рассказ о зимних видах спорта. Самостоятельный рассказ.Участие в беседе.Катание на санках с горки по одному и парами.Катание друг друга по ровному месту.Ходьба на лыжах подъем и спуск.Участие в подвижной игре. | - ребенок в двигательной деятельности проявляет выносливость, силу, координацию;- проявляет инициативу и изобретательность при выполнении упражнений;- знает правила безопасного поведения на улице в зимний период.- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку;- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. |

4 неделя (два занятия)

Нумерация занятий 7,8

**Мониторинг эффективности по овладению детьми основных программных двигательных умений и навыков.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.****Цель:**создание условий для проведения промежуточного мониторинга по развитию двигательных качеств.**Задача:** провести мониторинг эффективности по развитию двигательных качеств в виде спортивной эстафеты «Зимние забавы». | **«Зимние забавы».**Эстафета. Итог месяца.Занятие 7 - подготовка к спортивной эстафете.Занятие 8 - проведение спортивной эстафеты «Зимние забавы». | **Двигательная.**Эстафета «Кто ловчее, кто быстрее».Эстафета состоит из знакомых общеразвивающих упражнений, спортивных подвижных зимних игр. | Участие в эстафете «Зимние забавы». | - ребенок в двигательной деятельности проявляет выносливость, силу, координацию;- способен договариваться, учитывать интересы других детей в коллективных подвижных играх. |

**2.2 Промежуточный мониторинг (модель) освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»**

(С использованием материалов «Мониторинг в детском саду», Санкт – Петербург, Детство – Пресс, 2011)

**Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (оценка двигательного опыта детей в баллах)**

|  |  |
| --- | --- |
|  Показатели |  Оценка |
| 1. Все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения
 |  Пять баллов (отлично) |
| 1. При выполнении простых программных движений (теста) допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат.
 |  Четыре балла (хорошо) |
| 1. Простые программные движения выполняются с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от задания.
 |  Три балла (удовлетворительно) |
| 1. Упражнения практически не выполняются, однако, ребенок делает попытки к его выполнению.
 |  Два балла (неудовлетворительно) |
| 1. Ребенок не предпринимает попыток к выполнению двигательных заданий, физически не в состоянии выполнить его.
 |  Ноль баллов (плохо) |

**Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детей 5 - 6 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные движения | Показатель |
| Ходьба и бег, равновесие | Ходьба и равновесие с ненапряженным положением туловища и головы. Ходьба на пятках, на носках, в полуприседе. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20 сантиметров), по наклонной доске (высота 35 сантиметров), по шнуру и бревну. Ходьба с поворотами, с кружением, по пенькам, спиной вперед.Бег. На носках, через предметы и между ними, бег в медленном темпе (100метров), в быстром темпе (3раза по 10 метров)  |
| Прыжки | Прыжки на месте, прыжки через 3 – 4 предмета. Прыжки в длину с места - 70 – 80 сантиметров, в высоту – 30 – 35 сантиметров, с разбега в длину – 100 сантиметров. |
| Метание, бросание, ловля | Бросание мяча вверх, о землю, ловля – не менее 8 раз. Метание предмета на дальность (расстояние 5 метров), в горизонтальную цель (2 метра), в вертикальную цель (расстояние 1,5 – 2 метра).  |
| Лазание | Ползание на четвереньках между предметами. Подтягивание на скамейке с помощью рук. Подлезание под дуги.  |
| Спортивные упражнения |  Катание на санках с горки по одному и парами.Катание друг друга по ровному месту. Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом. Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке. |

**2.3 Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 5 – 6 лет (январь-май).**

**Январь**

|  |  |
| --- | --- |
| Календарные сроки |  Содержание деятельности |
| 1 неделя (два занятия) | Выходные праздничные дни. |
| 2 неделя (два занятия) | Выходные праздничные дни. |
| 3 неделя (два занятия) | Тема третьей недели: «Зима», повторение. |
| 4 неделя (два занятия) | Тема четвертой недели «Подвижные игры». «Народные зимние забавы». |

**Организация двигательного режима**

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурные занятия | 2 раза в неделю |
| Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений | 3 раза в неделю |
| Музыкально – ритмические движения | 2 раза в неделю |
| Оздоровительный бег | Ежедневно |

**Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы**

|  |
| --- |
| Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями). |
| Использование спортивной предметно – развивающей среды |
| Использование современного спортивного инвентаря и оборудования |
| Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья |

1 – 2 неделя праздничные выходные дни (занятия с 1 по 4 не проводятся).

3 неделя Повторение тематики декабря (Занятие 6 –«Зима») (два занятия на повторение, закрепление двигательных навыков и умений)

Нумерация занятий:5,6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.**Занятие 5, 6.Повторение тематики декабря (занятие 6) «Зима». | Повторение тематики декабря (6) «Зима».  | Повторение тематики декабря (6) «Зима».  | Слушание рассказа Рассказ о зимних видах спорта. Самостоятельный рассказ.Участие в беседе.Катание на санках с горки по одному и парами.Катание друг друга по ровному месту.Ходьба на лыжах подъем и спуск.Участие в подвижной игре | - ребенок в двигательной деятельности проявляет выносливость, силу, координацию;- проявляет инициативу и изобретательность при выполнении упражнений;- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку;- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. |

4 неделя (два занятия, каждое занятие имеет свою тематику)

Нумерация занятий 7,8.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.**Занятие 7. **Цель:** создание условий для развития двигательной деятельности детей.**Задача:** воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. | **«Подвижные игры».**Краткое содержание:- игры с бегом;- игры с прыжками;- игры - эстафеты. | **Коммуникативная.**Беседа о правилах безопасного поведения в подвижных играх.**Двигательная.**Общеразвивающие упражнения (по рекомендации педагога)Основные движения «Бег», «Прыжки» осваиваются в игровой деятельности.Игры с бегом: «Уголки», «Парный бег», «Бездомный заяц».Игры с прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше прыжков», «Пустое место».Игры – эстафеты: «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо». | Участие в беседе о правилах безопасного поведения в подвижных играх.Участие в подвижных играх с бегом: «Уголки», «Парный бег», «Бездомный заяц». В играх с прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше прыжков», «Пустое место». В играх – эстафетах: «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо». | - ребенок гармонично физически развит;- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;- способен самостоятельно организовать и проводить подвижные игры;- ребенок может контролировать свои движения и управлять ими. |
| Занятие 8.**Цель:** создание условий для развития двигательных качеств в зимний период.**Задача:** развивать потребность и интерес к двигательной деятельности в зимний период в процессе игровой деятельности. | **«Народные зимние забавы».**Краткое содержание: - игра в снежки;- зимняя карусель;- катание на санках. | **Коммуникативная.**Беседа о народных зимних забавах. Загадки о зимних забавах.**Двигательная.**Общеразвивающие упражнения и основные движения по теме недели (по рекомендации педагога)Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту (кто быстрее). Зимняя карусель: кто катается на карусели (медведи, зайцы, лиса). | Участие в беседе о народных играх – забавах.Самостоятельное отгадывание загадок.Самостоятельное участие в игровой двигательной деятельности.Творческое выполнение игровых заданий. | - ребенок стремится к лучшему результату;- способен самостоятельно привлечь внимание других детей для участия в командной игре;- проявляет познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость. |

**Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| Календарные сроки |  Содержание деятельности |
| 1 неделя (два занятия) | Тема первой недели «Ходьба и бег». |
| 2 неделя (два занятия) | Тема второй недели: Виды спорта» (с ходьбой, бегом, прыжками). |
| 3 неделя (два занятия) | Тема третьей недели: «Равновесие. Красивая осанка». |
| 4 неделя (два занятия) | Тема четвертой недели «. Семейный спортивный праздник «Мы вместе». |

**Организация двигательного режима**

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурные занятия | 2 раза в неделю |
| Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений | 3 раза в неделю |
| Музыкально – ритмические движения | 2 раза в неделю |
| Оздоровительный бег | Ежедневно |

**Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы**

|  |
| --- |
| Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями). |
| Использование спортивной предметно – развивающей среды |
| Использование современного спортивного инвентаря и оборудования |
| Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья |

1 неделя (Два занятия, первое на освоение движений, второе – на повторение, закрепление)

Нумерация занятий 1,2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.****Цель:** создание условий для развития физических качеств, накопления и обогащения двигательного опыта детей. **Задача:** развивать двигательную активность детей в процессе совершенствования основных движений. | **«Ходьба и бег».**Краткое содержание:- ходьба в колонне;- ходьба на носках;- ходьба на пятках;- бег. | **Коммуникативная.**Беседа о пользе ходьбы и бега в повседневной жизни.**Двигательная.**Общеразвивающие упражнения по выбору педагога. Пример:«На разминку становись!Вправо, влево повернись,Повороты посчитайРаз, два, три… Не отставай!».Основные движения.Ходьба в колонне с поворотами в углах. Ходьба на носках с прямым туловищем.Ходьба на пятках с прямым туловищем.Ходьба через предметы (высотой 20 сантиметров)Обычный бег.Бег с высоким поднятием колен, через предметыБег с захлестыванием.Перестроение в три круга.**Игровая.**Подвижная игра «Дорожка препятствий».**Трудовая.** Уборка инвентаря. | Участие в беседе о пользе ходьбы и бега в повседневной жизни. Самостоятельное выполнение движений ходьбы в колонне с поворотами в углах, ходьбы на носках с прямым туловищем, ходьбы на пятках с прямым туловищем, обычного бега, бега с захлестыванием.Участие в подвижной игре «Дорожка препятствий». | - ребенок гармонично физически развит;- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;- ребенок умеет выполнять основные движения;- знает правила безопасности во время выполнения физических упражнений;- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку. |

2 неделя (Два занятия, первое на освоение движений, второе – на повторение, закрепление)

Нумерация занятий 3,4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.****Цель:** создание условий для развития физических качеств, накопления и обогащения двигательного опыта детей. **Задача:** развивать двигательную активность детей. | **«Виды спорта» (с ходьбой, бегом, прыжками).**Краткое содержание:- ходьба;- бег;- дыхательные упражнения. | **Коммуникативная.**Беседа «Спортсмены на тренировке»**Двигательная.**Общеразвивающие упражнения и основные движения по теме недели. Ходьба с четкими поворотами в углах.Бег на месте с высоко поднятыми коленями.Медленный бег на расстояние (по указанию педагога).Бег со средней скоростью (по указанию педагога).Дыхательные упражнения.Прыжки в длину, с места (70 – 80 сантиметров) Индивидуальное выполнение.**Игровая.**Подвижная игра «Кто быстрее». | Участие в беседе «Спортсмены на тренировке».Самостоятельное выполнение двигательных упражнений: ходьбы с четкими поворотами в углах, бега на месте с высоко поднятыми коленями, медленного бега на расстояние, бега со средней скоростью. Индивидуальное выполнение дыхатель-ных упражнений.Участие в коллективной подвиж-ной игре «Кто быстрее». | - ребенок проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;- знает о правилах безопасности во время выполнения физических упражнений. |

3 неделя (Два занятия, каждое занятие имеет свою тематику)

 Нумерация занятий 5,6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.**Занятие 5.**Цель:**создание условий для развития двигательной деятельности детей.**Задача:** совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. | **«Равновесие».**Краткое содержание:- ходьба по канату;- перепрыгивание;- подбрасывание мяча. | **Двигательная.**Основные виды движений.Равновесие – ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.Перепрыгивание через канат справа и слева с продвижением вперед, помогая себе взмахом рук (4-8 раз).Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.**Игровая.**Подвижная игра «Сбей мяч». | Самостоятельное выполнение основных движений.Освоение движений на равновесие.Индивидуальное выполнение упражнений с мячом.Участие в подвижной игре «Сбей мяч». | - у ребенка сформировано ценностное отношение к занятиям физической культурой; - ребенок может самостоятельно выполнять основные движения на равновесие;-у ребенка развита крупная и мелкая моторика; - при выполнении движений ребенок проявляет необходимый контроль и самооценку.  |
| Занятие 6. **Цель:** создание условий для развития двигательной деятельности детей.**Задача:** формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. | **«Красивая осанка».**Краткое содержание:- ходьба;- бег;- дыхательные упражнения. | **Двигательная.**Ходьба на носках и внешней стороне ступни.Медленный бег: забрасывая голень, затем высоко поднимая колени.Медленный бег на расстояние (по указанию педагога).Дыхательные упражнения.**Игровая.**Подвижная игра «Горелки». | Самостоятельное выполнение основных движений.Осознанное выполнение дыхатель-ных и двигательных упражнений.Участие в подвижной игре «Горелки». | - ребенок может осознанно выполнять двигательные и дыхательные упражнения; - проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям; -проявляет инициативу при выполнении упражнений. |

4 неделя (два занятия, первое – подготовка к спортивному празднику, второе – проведение семейно – группового спортивного праздника)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.****Цель:** создание условий для проведения спортивного семейного праздника «Мы вместе».**Задача:**развивать навыки коллективного взаимодействия детей и родителей в совместной игровой соревновательной деятельности. | **Семейный спортивный праздник «Мы вместе».** Содержание праздника состоит из пройденных программных игр и развивающих физических упражнений. | Содержание праздника состоит из пройденных программных игр и развивающих физических упражнений. | Участие в семейном спортивном празднике. | - ребенок проявляет спортивный интерес и активность в совместной и индивидуальной двигательной деятельности;- ребенок владеет основными культурными способами общения;- обладает установкой положительного отношения к миру. |

**Март**

|  |  |
| --- | --- |
| Календарные сроки |  Содержание деятельности |
| 1 неделя (два занятия) | Тема первой недели ««Всегда в движении. Прыжки. Мяч» |
| 2 неделя (два занятия) | Тема второй недели; «Выносливость в ходьбе и беге», «Ловкие ребята» |
| 3 неделя (два занятия) | Тема третьей недели: «Вместе весело шагать» |
| 4 неделя (два занятия) | Тема четвертой недели «Веселые старты» |

**Организация двигательного режима**

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурные занятия | 2 раза в неделю |
| Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений | 3 раза в неделю |
| Музыкально – ритмические движения | 2 раза в неделю |
| Оздоровительный бег | Ежедневно |

**Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы**

|  |
| --- |
| Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями). |
| Использование спортивной предметно – развивающей среды |
| Использование современного спортивного инвентаря и оборудования |
| Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья |

1 неделя (Два занятия. Каждое занятие имеет свою тематику)

Нумерация занятий 1,2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.**Занятие 1.**Цель:**создание условий для развития двигательной деятельности детей.**Задача:** развивать физические качества - ловкость, выносливость. | **«Всегда в движении». «Прыжки. Мяч»**Краткое содержание:- прыжки в длину;- перебрасывание мяча;- прокатывание мяча. | **Двигательная.**Общеразвивающие упражнения по выбору педагога.Основные движения по теме недели.Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15- 20 см).Прыжки в длину с места на 80 - 90 см.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками.Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 30- 40 см, длина 3- 4 метра).Игровые упражнения (подбрось – поймай).**Игровая.**Подвижная игра «Лошадка». | Индивидуальное выполнение прыжков через 5 – 6 предметов.Освоение прыжков в длину с места.Самостоятельное перебрасывание мяча через шнур.Индивидуальное прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 30- 40 см, длина 3- 4 метра).Освоение игровых упражнений.Участие в подвижной игре. | - ребенок может самостоятельно выполнять основные движения;- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; -ребенок может контролировать свои движения и управлять ими. |
| Занятие 2.**Цель:**создание условий для развития физических качеств.**Задача:** развивать физические качества - ловкость, выносливость. | **«Упражнения на гимнастической скамейке».**Краткое содержание:- ходьба по скамейке;- бег по скамейке;- спрыгивание со скамейки. | **Коммуникативная.**Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении упражнений на гимнастической скамейке.**Двигательная.**Общеразвивающие упражнения и основные движения по теме недели.Ходьба в колонне по залу.Ходьба по гимнастической скамейке потоком, держа руки в стороны.Ходьба по гимнастической скамейке потоком держа руки за головой.Бег по скамейке (2-3 раза).Спрыгивание со скамьи с мягким приземлением на обе ноги.**Игровая.**Подвижная игра «Бездомный заяц» | Индивидуальное выполнение основных двигательных упражнений:ходьба в колонне по залу, ходьба по гимнастической скамейке потоком держа руки в стороны, ходьба по гимнастической скамейке потоком держа руки за головой,бег по скамейке,спрыгивание со скамейки с мягким приземлением на обе ноги.Участие в подвижной игре. | - ребенок может самостоятельно выполнять основные двигательные движения;-осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;- в двигательной деятельности с удовольствием общается со сверстниками. |

2 неделя (Два занятия. Каждое занятие имеет свою тематику)

Нумерация занятий 3,4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.**Занятие 3.**Цель:** создание условий для развития интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях.**Задача:** развивать активность в самостоятельной двигательной деятельности. | **«Выносливость в ходьбе и беге».**Краткое содержание:- бег между предметами;- бег на скорость;- прыжки. | **Двигательная.**Общеразвивающие упражнения по выбору педагога.Основные движения по теме недели.Бег в быстром темпе 10 метров (3-4 раза), 20 – 30 метров (2- 3 раза).Челночный бег 3х10 метров в медленном темпе.Прыжки на одной ноге (правой и левой, попеременно).Игровые упражнения «На одной ножке вдоль дорожки». Прыжки вдоль дорожки из кубиков или шнура до конца дорожки.При повторении прыгать на другой ноге. **Игровая.**Подвижная игра «Кто лучше прыгнет». | Самостоятельное выполнение двигательных упражнений: бег в быстром темпе 10 метров (3-4 раза), 20 – 30 метров (2- 3 раза),челночный бег 3х10 метров в медленном темпе, прыжки на одной ноге (правой и левой, попеременно).Самостоятельное выполнение игровых упражнений «На одной ножке вдоль дорожки».Участие подвижной игре. | - ребенок самостоятельно выполняет двигательные упражнения;- в двигательной деятельности проявляет выносливость, быстроту, координацию, гибкость;- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми в совместных играх. |
| Занятие 4**Цель:** создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности.**Задача:** упражнять детей в ходьбе широким и коротким шагом, в равновесии и прыжках. | **«Ловкие ребята».**Краткое содержание:- ходьба;- игровые упражнения;- бросание мяча. | **Двигательная.**Общеразвивающие и основные движения по теме недели.Ходьба попеременно широким и коротким шагом.Ходьба мелким, семенящим шагом.**Игровая.**Игровые упражнения. «Перепрыгни ручеек». Прыжки в длину с места через 3- 4 ручейка (ручеек состоит из 6 – 8 шнуров).«Бег по дорожке».Упражнение дети выполняют в колонне по одному, сохраняя равновесие и не наступая на шнуры.«Ловкие ребята».Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками. В руках у каждого ребенка мяч. | Освоение и закрепление разных видов ходьбы:ходьба попеременно широким и коротким шагом, ходьба мелким, семенящим шагом.Самостоятельное выполнение игровых упражнений. | - ребенок может самостоятельно выполнять основные движения;- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; -ребенок может контролировать свои движения и управлять ими. |

3 неделя (два занятия, первое на освоение, второе – на повторение)

Нумерация занятий: 5,6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.****Цель:** создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности.**Задача:** освоить общеразвивающие упражнения с предметами и без них. | **«Вместе весело шагать».**Краткое содержание:- ходьба;- бег;- общеразвивающие упражнения;- упражнения со скакалкой. | **Коммуникативная.**Беседа о пользе общеразвивающих упражнений в жизни человека.**Двигательная.**Ходьба обычным шагом.Ходьба парами.Бег за направляющим.Общеразвивающие упражнения.Приседания.Рывки согнутыми руками назад.Рывки прямыми руками назад.Наклоны.Наклоны со скакалкой.Лазание и ползание.Лазание по лестнице с перекрестной координацией рук и ног.**Игровая.**Подвижные игры «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку».**Трудовая.**Уборка инвентаря. | Участие в беседе.Освоение и закрепление разных видов ходьбы.Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений.Участие в подвижных играх.Уборка инвентаря. | - ребенок выполняет основные движения;- имеет опыт в разных видах двигатель-ной деятельности;- способен к волевым усилиям в разных видах движений;- проявляет инициа-тиву и самостоятель-ность в игровой деятельности. |

4 неделя (два занятия, первое на подготовку мероприятия, второе – проведение)

Нумерация занятий: 7,8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.****Цель:** создание условий для проведения спортивного соревнования «Веселые старты»**Задача:**провести мониторинг эффективности по развитию двигательных качеств в виде спортивного соревнования «Веселые старты». | **«Веселые старты».**Содержание спортивного соревнования состоит из выполнения комплекса освоенных подвижных игр и программных двигательных упражнений. | Содержание спортивного соревнования состоит из выполнения комплекса освоенных подвижных игр и программных двигательных упражнений. | Участие в спортивном соревновании «Веселые старты». | -ребенок самостоятельно выполняет двигательные упражнения;- в двигательной деятельности проявляет выносливость, быстроту, координацию, гибкость;- активно взаимодействует со сверстниками в совместных играх; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика; -ребенок может контролировать свои движения и управлять ими. |

**Апрель**

|  |  |
| --- | --- |
| Календарные сроки |  Содержание деятельности |
| 1 неделя (два занятия) | Тема первой недели «школа мяча» |
| 2 неделя (два занятия) | Тема второй недели; «Будь ловким» |
| 3 неделя (два занятия) | Тема третьей недели: «Тренировочный поход», «Развитие физических качеств. Сила»  |
| 4 неделя (два занятия) | Тема четвертой недели «Развитие физических качеств. Выносливость». «Подвижные игры» |

**Организация двигательного режима**

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурные занятия | 2 раза в неделю |
| Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений | 3 раза в неделю |
| Музыкально – ритмические движения | 2 раза в неделю |
| Оздоровительный бег | Ежедневно |

**Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы**

|  |
| --- |
| Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями). |
| Использование спортивной предметно – развивающей среды |
| Использование современного спортивного инвентаря и оборудования |
| Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья |

1 неделя (Два занятия, первое на освоение, второе – на повторение)

 Нумерация занятий 1,2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.****Цель:** создание условий для осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствова-нии.**Задача:** освоить основные движения: бросание, ловля, метание. | **«Школа мяча».**Краткое содержание:- прокатывание мяча;- бросание мяча;- отбивание мяча;- ловля мяча;- метание мяча. | **Коммуникативная.**Беседа о правилах бросания, лови и метания мяча.**Двигательная.**Общеразвивающие упражнения и основные движения по теме недели.Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений.Бросание мяча вверх, о землю.Ловля мяча двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд.Отбивание мяча на месте и в движении 10 раз подряд.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами.Метание в горизонтальную и вертикальную цель.Метание вдаль.**Игровая.**Подвижная игра «Брось мяч в стену». | Участие в беседе.Самостоятельное прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений,бросание мяча вверх, о землю, ловля мяча двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд.Приобретение навыков отбивания мяча на месте и в движении, перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами.Закрепление навыков метания в горизонтальную и вертикальную цель, вдаль. | - ребенок умеет поддержать беседу;- умеет выполнять разнообразные движения с мячом: прокатывание мяча, бросание мяча, отбивание мяча, ловля мяча, метание мяча;- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку в двигательной деятельности. |

2 неделя (Два занятия, первое – освоение, второе – повторение, закрепление)

 Нумерация занятий 3,4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.****Цель:** создание условий для осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**Задача:** освоить основные движения: ползание, лазание. | **«Будь ловким».**Краткое содержание:- беседа;- ползание;- лазание. | **Коммуникативная.**Беседа о безопасности ползания и лазания.**Двигательная.**Общеразвивающие упражнения (по выбору педагога) и основные движения по теме недели.Ползание на четвереньках.Передвижение вперед с помощью рук и ног сидя на бревне.Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна).Лазание по гимнастической стенке.Лазание по веревочной лестнице, канату свободным способом.**Игровая.**Подвижные игры «Кто скорее до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». | Участие в беседе.Самостоятельное выполнение двигательных упражнений, включающих в себя ползание и лазание.Участие в подвижных играх «Кто скорее до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».  | - ребенок самостоятельно выполняет двигательные упражнения;- в двигательной деятельности проявляет выносливость, быстроту, координацию, гибкость;- активно взаимодействует со сверстниками в совместных играх. |

3 неделя (Два занятия, каждое занятие имеет свою тематику)

 Нумерация занятий 5,6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.**Занятие 5.**Цель:** создание условий для приобретения социального опыта в тренировочном походе.**Задача:**формирование основ безопасного поведения в природе.  | **«Тренировоч-ный поход».**Краткое содержание:- беседа;- общеразвивающие упражнения;- подвижная игра. | **Коммуникативная.**Беседа о правилах безопасного поведения в природе.**Двигательная.**Построение в шеренгу.Обычная ходьба в колонне друг за другом.Ходьба змейкой между деталями конструктора.Прыжки с левой ноги на правую с продвижением вперед (с кочки на кочку).Приседания.**Игровая.**Подвижная командная игра «Волки и медведи».Упражнения на восстановление дыхания. | Участие в беседе.Самостоятельное выполнение двигательных упражнений.Участие в подвижной игре.Приобретение социального опыта в тренировочном походе. | - ребенок может контролировать свои движения и управлять ими;- имеет развитую потребность бегать, прыгать;- участвует в совместных играх;- соблюдает правила и социальные нормы. |
| Занятие 6.**Цель:** создание условий для развития физических качеств.**Задача:**освоить программные упражнения для развития силы. | **«Развитие физических качеств. Сила».**Краткое содержание:- беседа;- упражнения с диском «Здоровье». | **Коммуникативная.**Беседа о безопасном выполнении упражнений с диском «Здоровье».**Двигательная.**Стоя на диске на одной ноге (другая на полу) вращения влево – вправо.Стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вращаться по кругу.Сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево – вправо.**Игровая.**Подвижная игра «Маятник». | Участие в беседе.Освоение программных упражнений для развития силы с диском «Здоровье».Участие в подвижной игре. | - ребенок гармонично физически развит;- проявляет стойкий интерес к двигательным упражнениям с диском «Здоровье»;- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выполняет упражнения. |

4 неделя (Два занятия, каждое занятие имеет свою тематику)

 Нумерация занятий 7,8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.**Занятие 7.**Цель:** создание условий для развития физических качеств.**Задача:** освоить программные упражнения для развития выносливости.  | **«Развитие физических качеств.** Выносливость».Краткое содержание:- беседа;- бег;- подвижные игры. | **Коммуникативная.**Беседа о значении развития выносливости в жизни человека.**Двигательная.**Бег двух отрезков на расстояние (по указанию педагога).Медленный бег на расстояние (по указанию педагога).Бег в медленном темпе по пересеченной местности (по выбору).**Игровая.**Подвижные игры «Позвони в колокольчик», «Самолеты». | Участие в беседе о значении развития выносливости в жизни человека.Самостоятельное выполнение программных упражнений для развития выносливости.Участие в подвижных играх.  | - ребенок может поддержать беседу;- освоил программные упражнения для развития выносливости;- активно взаимодействует со сверстниками в совместных играх. |
| Занятие 8.**Цель:** создание условий для подготовки заданий мониторинга по развитию двигательных качеств.**Задача:** подготовить игровые задания для мониторинга эффективности по развитию двигательных качеств.  | **«Подвижные игры».**Выбор подвижных игр состоит из пройденного программного игрового материала за месяц. | Выбор подвижных игр состоит из пройденного программного игрового материала за месяц. | Участие в подвижных играх. | - у ребенка сформирован интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой. |

**Май**

|  |  |
| --- | --- |
| Календарные сроки |  Содержание деятельности |
| 1 неделя (два занятия) | Тема первой недели: «Быстрые движения. Сила и скорость» Итоговый мониторинг. |
| 2 неделя (два занятия) | Тема второй недели: »Силачи», «Баскетбол». |
| 3 неделя (два занятия) | Тема третьей недели: «Пловцы». |
| 4 неделя (два занятия) | Тема четвертой недели: «Малая летняя олимпиада». |

**Организация двигательного режима**

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурные занятия | 2 раза в неделю |
| Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений | 3 раза в неделю |
| Музыкально – ритмические движения | 2 раза в неделю |
| Оздоровительный бег | Ежедневно |

**Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы**

|  |
| --- |
| Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями). |
| Использование спортивной предметно – развивающей среды. |
| Использование современного спортивного инвентаря и оборудования. |
| Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья. |

1 неделя (Два занятия, каждое занятие имеет свою тематику)

 Нумерация занятий 1,2. Итоговый мониторинг

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.**Занятие 1.**Цель:** создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности.**Задача:** закрепить умения в двигательной деятельности для развития быстроты движений в процессе выполнения мониторинговых заданий. | **«Быстрые движения».**Краткое содержание:- упражнения на развитие быстроты реакции; - темп движения;- игры на развитие быстроты. | **Коммуникативная.**Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении игр и упражнений.**Двигательная.**Общеразвивающие упражнения (по выбору педагога) и основные движения по теме неделиХодьба и упражнения в равновесии (по выбору педагога)Мониторинговые заданияУпражнения на развитие быстроты реакции: бег со старта из разных исходных положений, ходьба – бег быстрый, бег медленный – бег с ускорением.Темп движения: бег на дистанцию 25 метров.Бег с ускорением. **Игровая.**Игры на развитие быстроты «Перемена мест», «Кто быстрее», «Бег наперегонки». | Участие в беседе о правилах безопасного поведения при выполнении игр и упражнений.Самостоятельное выполнение упражнений на развитие быстроты реакции.Участие в играх на развитие быстроты. | - у ребенка сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности; - ребенок может поддержать беседу; - самостоятельно выполняет упражнения для развития быстроты реакции;- проявляет самоконтроль и самооценку. |
| Занятие 2.**Цель:** создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности.**Задача:** закрепить умения в двигательной деятельности для развития скоростно - силовых качеств в процессе выполнения мониторинговых заданий. | **«Сила и скорость».**Краткое содержание:- беседа;- бег и прыжки;- ходьба;- упражнения с набивными мячами;- подвижные игры. | **Коммуникативная.**Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении игр и упражнений.**Двигательная.**Бег и прыжки через препятствие (количество препятствий 5-6).Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.Упражнения с набивными мячами (вес 500-600 гр.)Прыжки вокруг мяча и через него.Упражнения с мячом сидя (мяч в руках, наклоны вперед).**Игровая.**Подвижные игры «Парашютики», «Лягушки и цапли». | Участие в беседе о правилах безопасного поведения при выполнении игр и упражнений.Самостоятельное выполнение упражнений на развитие скоростно - силовых качеств.Участие в подвижных играх. | - ребенок может поддержать беседу;- проявляет самостоятельность при выполнении упражнений на развитие скоростно - силовых качеств;- у ребенка сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. |

2 неделя (Два занятия. Каждое занятие имеет свою тематику)

 Нумерация занятий 3,4. Итоговый мониторинг

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.**Занятие 3.**Цель:** создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности.**Задача:** закрепить умения в двигательной деятельности в процессе выполнения упражнений для развития силы в процессе выполнения мониторинговых заданий. | **«Силачи».**Краткое содержание:- беседа;- упражнения с кистевым и плечевым эспандером; - упражнения на тренажере «Беговая дорожка». | **Коммуникативная.**Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении игр и упражнений.**Двигательная.**Сжимание кистевого эспандера.Растягивание упругих резинок в положении стоя, сидя, лежа.Упражнения с детским плечевым эспандером.Упражнение на тренажере «Беговая дорожка». | Участие в беседе о правилах безопасного поведения при выполнении игр и упражнений.Самостоятельное выполнение упражнений для развития силы. | - ребенок может поддержать беседу;- проявляет самостоятельность при выполнении упражнений на развитие силы;- проявляет стойкий интерес к упражнениям на тренажерах. |
| Занятие 4.**Цель:**создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности.**Задача:** закрепить умения и навыки в процессе выполнения игровых движений с мячом в процессе выполнения мониторинговых заданий. | **Спортивные игры. «Баскетбол»**Краткое содержание:- беседа;- перебрасывание мяча;- забрасывание мяча. | **Коммуникативная.**Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении игр и упражнений.**Двигательная.**Перебрасывание мяча друг другу от груди.Ведение мяча правой и левой рукой.Забрасывание мяча в корзину двумя руками.Игра по упрощенным правилам.**Игровая.**Подвижная игра «Передай мяч». | Участие в беседе.Самостоятельное выполнение игровых движений с мячом: перебрасывание мяча друг другу от груди,ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками.Закрепление игровых умений игры по упрощенным правилам.Участие в подвижной игре. | - ребенок может поддержать беседу;- проявляет самостоятельность при выполнении упражнений на развитие ловкости при игре с мячом; - у ребенка сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. |

3 неделя (Два занятия, первое – освоение, второе – повторение, закрепление)

 Нумерация занятий 5,6.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.****Цель:**создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности.**Задача:**освоить простейшие навыки плавания и поведения на воде. | **Плавание. «Пловцы».**Краткое содержание:Беседа;- скольжение по воде на груди;- скольжение по воде на спине;- движение ногами;- произвольное плавание. | **Коммуникативная.**Беседа о правилах поведения на воде.**Двигательная.**Скольжение по воде на груди.Скольжение по воде на спине.Движение ногами вверх – вниз. Произвольное плавание. | Участие в беседе.Самостоятельное выполнение движений по скольжению в воде на груди и на спине.Самостоятельное выполнение движений ногами в воде.Самостоятельное произвольное плавание на расстояние 10 метров. | - ребенок может поддержать беседу;- проявляет самостоятельность при выполнении движений в воде;- знает правила поведения в воде;- у ребенка сформирована потребность в двигательной активности. |

4 неделя (Два занятия. Первое – подготовка. Второе - проведение малой летней олимпиады)

Нумерация занятий 7,8. Итоговый мониторинг

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область. Цель. Задачи. | Тема | Виды и формы совместнойобразовательной деятельности | Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность | Целевые ориентиры |
| **Физическое развитие.****Цель:** создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности.**Задача:** провести мониторинг эффективности по развитию двигательных качеств в виде спортивного соревнования «Малая летняя олимпиада». | **«Малая летняя олимпиада».**Содержание олимпиады состоит из пройденных программных спортивных и подвижных игр, упражнений. Олимпиада включает в себя интегрированное содержание образовательных областей «Социально – коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Познавательное развитие». | «Малая летняя олимпиада».Содержание олимпиады состоит из пройденных программных спортивных и подвижных игр, упражнений. Олимпиада включает в себя интегрированное содержание образовательных областей «Социально – коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Познавательное развитие». | Участие в летней олимпиаде. | -ребенок самостоятельно выполняет двигательные упражнения;- в двигательной деятельности проявляет выносливость, быстроту, координацию, гибкость;- активно взаимодействует со сверстниками в совместных играх; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика; -ребенок может контролировать свои движения и управлять ими. |

**2.4 Итоговый мониторинг (модель) освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»**

( С использованием материалов «Мониторинг в детском саду», Санкт – Петербург, Детство – Пресс, 2011)

**Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (оценка двигательного опыта детей в баллах)**

|  |  |
| --- | --- |
|  Показатели |  Оценка |
| 1. Все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения
 |  Пять баллов (отлично) |
| 1. При выполнении простых программных движений (теста) допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат.
 |  Четыре балла (хорошо) |
| 1. Простые программные движения выполняются с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от задания.
 |  Три балла (удовлетворительно) |
| 1. Упражнения практически не выполняются, однако, ребенок делает попытки к его выполнению.
 |  Два балла (неудовлетворительно) |
| 1. Ребенок не предпринимает попыток к выполнению двигательных заданий, физически не в состоянии выполнить его.
 |  Ноль баллов (плохо) |

**Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детей 5 - 6 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные движения | Показатель |
| Ходьба и бег, равновесие | Ходьба и равновесие с ненапряженным положением туловища и головы. Ходьба на пятках, на носках, в полуприсяде. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20 – 25 сантиметров), по наклонной доске (высота 35 сантиметров) по шнуру и бревну. Ходьба с поворотами, с кружением, по пенькам, спиной вперед.Бег. На носках, через предметы и между ними, бег в медленном темпе (100метров), в быстром темпе (3раза по 10 метров). |
| Прыжки | Прыжки на месте, прыжки через 4 - 5 предметов. Прыжки в длину с места - 75 – 80 сантиметров, в высоту – 30 – 35 сантиметров, с разбега в длину – 100 - 110 сантиметров. |
| Метание, бросание, ловля | Бросание мяча вверх, о землю, ловля – не менее 8 раз. Метание предмета на дальность (расстояние 5 - 6 метров), в горизонтальную цель (2 метра), в вертикальную цель (расстояние 2 метра). |
| Лазание | Ползание на четвереньках между предметами. Подтягивание на скамейке с помощью рук. Подлезание под дуги.  |

**Возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей 5 - 6 лет**

( По данным НМП «Мониторинг в детском саду», Санкт – Петербург, Детство – Пресс, 2011)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | Бег на 10 м, с | Бег на 30 м, с | Бег на рас-стояие, с\* | Метание набивного мяча, см | Метание мешочка с песком вдаль, м | Прыжок в длину с места, см | Прыжок в высоту с места, см | Статическое равновесие, с | Сила кисти рук, кг | Становая сила, кг |
| Правая рука | Левая рука | Правая рука | Левая рука |
| Мальчики | 2,5- 2,1 | 9,2- 7,9 | - | 187 - 270 | 3,9 - 5,7 | 2,4 – 4,2 | 100 - 110 | 20 - 26 | 7,0 – 11,8 | 6 - 9 | 6 - 8 | 18 - 25 |
| Девочки | 2,7- 2,2 | 9,8- 8,3 | - | 138 - 221 | 3,0 – 4,4 | 2,5 – 3,5 | 95 - 104 | 20 - 25 | 9,4 – 14,2 | 6 - 8 | 5 - 7 | 14 - 20 |

\*Расстояние и время пробега на дистанции на выносливость колеблется у детей в больших пределах, поэтому в таблице не приводится.

**Примерный протокол проведения диагностики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя ребенка | Пол | Основные движения (оценка в баллах) | Средний балл |
| №1 | №2 | №3 | И т.д. |
| Мальчики |  |  |  |  |  |  |
|  | м | 4 | 5 | 3 |  | 4 |
|  | м |  |  |  |  |  |
|  | м |  |  |  |  |  |
| И т.д. |  |  |  |  |  |  |
| Средний балл по группе мальчиков |  | 4,6 | 4,8 | 4,4 |  | 4,6 |
|  | д | 5 | 4 | 4 |  | 4,3 |
|  | д |  |  |  |  |  |
|  | д |  |  |  |  |  |
| И т.д. |  |  |  |  |  |  |
| Средний балл по группе девочек |  | 4.8 | 4,5 | 4.4 |  | 4.6 |
| Средний балл по группе  |  | 4.7 | 4.6 | 4.4 |  | 4.6 |

**3. Организационный раздел.**

**3.1 Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса (примерное)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Игрушки | Игровое оборудование | Дидактические материалы | Виды деятельности |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Физическое развитие** |
| Развитие физических качеств - координации, гибкости и др. | Куклы-спортсменыИгры типа «Твистер», «Дартс» и т.п. Балансир-волчок.Обруч малый,  Серсо (набор). Комплект мягких модулей (6-8 сегментов).Лента короткая. | Машины-двигатели, игра - городки, гольф детский, дартс, мяч резиновый, мяч с рогами,мяч - попрыгун, горка большая, набор мягких модулей, сухой бассейн с комплектом шаров, клюшка с двумя мячами в сетке, спортивные мини-центры | Примечание: для решения данной задачи не предусмотрено использование дидактического материала | ИгроваяКоммуникативнаяТрудоваяДвигательнаяРечеваяПознавательно – исследовательскаяХудожественно – эстетическаяФизическое развитие |
| Формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, крупной и мелкой моторики обеих рук, обучение правильному, не наносящему ущерба организму, выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны). | Игры типа «Твистер», «Дартс» и т.п. | Машины-двигатели, набор шаров для сухого бассейна, мяч резиновый, мяч-попрыгун, мяч массажный, обруч пластмассовый, игрушки для игры с водой и песком, тоннели крупногабаритные, клюшка с двумя мячами в сетке, массажная дорожка, набор теннисный детский (4 предмета), набор для гольфа (3 предмета), дартс, скакалки, обручи, лопаты  | Мозаика, конструкторы, в т.ч. объёмные, шнуровки, развивающие наборы с пирамидами, пирамиды с кольцами. | ИгроваяКоммуникативнаяТрудоваяДвигательнаяРечеваяПознавательно – исследовательскаяХудожественно – эстетическаяФизическое развитие |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта | Игра - городки, кольцеброс, движущиеся игрушки | Набор боксерский, велосипеды, набор для игры в мини-футбол и т.п., набор теннисный детский (4 предмета), набор для гольфа (3 предмета) | Настольно-печатные игры. Демонстрационный материал типа «Спорт и спортсмены», макеты типа «Стадион». | ИгроваяКоммуникативнаяТрудоваяДвигательнаяРечеваяПознавательно – исследовательскаяХудожественно – эстетическаяФизическое развитие |
| Овладение подвижными играми с правилами | Игры типа «Твистер», «Дартс» и т.п. | Мяч резиновый, мяч - попрыгун, набор для гольфа, набор для игры в мини - футбол и т.п. | Примечание: для решения данной задачи не предусмотрено использование дидактического материала | ИгроваяКоммуникативнаяТрудоваяДвигательнаяРечеваяПознавательно – исследовательскаяХудожественно – эстетическаяФизическое развитие |
| Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере | Игра - городки, кольцеброс, движущиеся игрушки | Игровой центр с горкой, набор для игры в мини - футбол, набор боксерский. | Примечание: для решения данной задачи не предусмотрено использование дидактического материала | ИгроваяКоммуникативнаяТрудоваяДвигательнаяРечеваяПознавательно – исследовательскаяХудожественно – эстетическаяФизическое развитие |

**Стандартное оборудование для занятий по физической культуре для детей 5 – 6 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Тип оборудования   |  Наименование   |  Размеры, масса   |  Кол-во на группу   |
|  Для ходьбы, бега, равновесия   |  Балансир-волчок   |  |  1  |
|  Коврик массажный  |  |  10  |
|  Шнур короткий (плетеный)  |  Длина 75 см  |  5   |
|  Для прыжков   |  Обруч малый  |  Диаметр 55-65 см  |  5  |
|  Скакалка короткая  |  Длина 100-120 см   |  5   |
|  Для катания, бросания, ловли   |  Кегли (набор)   |  |  3   |
|  Кольцеброс (набор)   |  |  2   |
|  Мешочек малый с грузом  |  Масса 150-200 г  |  5   |
|  Мяч большой   |  Диаметр 18-20 см  |  5   |
|  Мешочек с грузом большой  |  Масса 400 г   |  2   |
|  Мяч для мини-баскетбола  |  Масса 0,5 кг  |  2  |
|  Мяч утяжеленный (набивной)  |  Масса 350 г, 500 г, 1 кг  |  1  |
|  Мяч-массажер  |   |  2  |
|  Обруч большой  |  Диаметр 100 см  |  2   |
|  Серсо (набор) |    |  2  |
|  Для ползания и лазанья  |  Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)  |    |  1  |
|  Для общеразвивающих упражнений   |  Гантели детские  |    |  10   |
|  Кольцо малое  |  Диаметр 13 см   |  10   |
|  Лента короткая  |  Длина 50-60 см  |  10  |
|  Мяч средний   |  Диаметр 10-12 см  |  10  |
|  Палка гимнастическая короткая  |  Длина 80 см   |  10  |

**4. Список литературы**

1. Аксенова Н. Формирование двигательной активности. Старший дошкольный возраст//Дошкольное воспитание№6.-2000.
2. Алексеева Н.П. Воспитание игровой деятельности. Книга для учителя. – М: «Просвещение».
3. Антонов Ю.Е. «Здоровый дошкольник 21 века», М., 2000 г.
4. Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г. и др. Мониторинг в детском саду. Научно – методическое пособие. Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011
5. Болотина Л.Р., Комарова Т.С., Баранов С.П. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов сред.пед.учебн.заведений.- М.: Изд. Центр «Академия»,1998.
6. Быкова А.И. Подвижные игры в организации жизни детей и педагогическое руководство ими // Роль игры в д/с. – М.: АПН РСФСР, 1961.
7. Викулов А.Д. «Развитие физических способностей детей», Ярославль, 1996 г.
8. Гориневский В.В., Марц В.Г., Родин А.Ф. Игры и развлечения: Сборник, 3 изд, перераб. и дополн. – М.: Молодая гвардия, 1924.-
9. Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев 2005
10. Жуковская Р.И. Игра и ее педагогическое значение. – М., 1975
11. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание. 1993, № 9, с. 23-25.
12. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет.-М., 1998.
13. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М: Просвещение, 1974.
14. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М: Просвещение, 1984.
15. Кенеман А.В., Осокина Т.И. «Детские народные подвижные игры», М., 1995 г.
16. Кистяковская М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М: Педагогика, 1978.
17. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. - Москва 2008. - 290 с.
18. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления».- М.,2000 г.
19. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2002. - 160 с.: ил.
20. Литвинова Т.И., «Русские народные подвижные игры», М., 1986 г.
21. Миронова Р.М. Игра в развитии активности детей: Кн.для учителя .- Мн.: Нар. Асвета, 1989.
22. Новоселова С.Л. О новой классификации детских игр//Дошкольное воспитание. – 1997. - №3. – С.84-87.
23. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – Издание 3-е, переработанное. М:Просвещение, 1985.
24. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2003. - 143 с.: ил.
25. Планирование организованной образовательной деятельности воспитателя с детьми (по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой) Издательство «Учитель», Волгоград, 2015

**5. Приложение.**

**Анкета для родителей «Физическая культура семьи»**

1.Ф.И.О., образование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Сколько детей в Вашей семье?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Занимается ли спортом мама? папа? Кто из родителей занимается или Каким?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. В Вашем доме есть ли какой – либо спортивный снаряд? Какой?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Стараетесь ли Вы и ваш ребенок соблюдать режим дня? (ДА, НЕТ)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Как Вы относитесь к занятиям утренней гимнастикой?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? (подчеркнуть)

Мама (да, нет). Папа (да, нет). Дети (да, нет)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (ДА, НЕТ)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (ДА, НЕТ, ИНОГДА)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (ДА, НЕТ, ИНОГДА)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

- подвижные игры

- спортивные игры

- настольные игры

- чтение книг

- просмотр телепередач

- компьютерные игры

- рисование, конструирование

- занятия музыкой, танцами

-другое:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!