муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 65 «Буратино»

СОГЛАСОВАНО: Протокол заседания

Педагогического совета

МБДОУ д/с № 65 «Буратино»

от «30» августа 2023г., №1

Утверждаю: Заведующий

МБДОУ д/с № 65 «Буратино»

Н. А. Воробьева

«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР 2023 - 2024 учебный год

Автор**-**составитель: инструктор по физической культуре первой квалификационной категории

Корнева Т.В.

Таганрог, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
   1. [Пояснительная записка 3](#_TOC_250007)
   2. Цели и задачи реализации Программы 3
   3. [Принципы и подходы к формированию Программы 4](#_TOC_250006)
   4. Планируемый результаты освоения Программы 5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Описание образовательной деятельности по освоению детьми oбразовательной области «Физическое развитие» 5

* 1. [Структура и виды физкультурного занятия в спортивном зале 9](#_TOC_250005)
  2. Перспективно-тематическое планирование 11
  3. [Перспективный план взаимодействия с педагогами 17](#_TOC_250004)
  4. [Перспективный план взаимодействия с родителями 18](#_TOC_250003)

1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
   1. [Развивающая предметно-пространственная среда 20](#_TOC_250002)
   2. [Учебный план 22](#_TOC_250001)
   3. [Литература 21](#_TOC_250000)
   4. Циклограмма 21

# Целевой раздел Программы.

# Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – Программа) для детей с ТНР 5-7лет разработана в соответствии с Адаптированной образовательной программой дошкольного образования для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи МБДОУ д/с № 65 «Буратино»

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Конституция РФ;
* Конвенция о правах ребёнка;
* Декларация прав ребёнка;
* Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября.2022 г. № 955
* «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СП 2.4.3648-20.

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», СанПиН 1.2.3685-21. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

* Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1022)
* Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809
* Устав МБДОУ д/с № 65 «Буратино»
* Учебный план МБДОУ д/с № 65 «Буратино» на 2023-2024 учебный год.
  1. **Цель Программы**: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре и спорту, обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями воспитанников дошкольного возраста с ТНР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

# Задачи Программы:

* коррекция недостатков психофизического развития воспитанников с ТНР;
* охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников с ТНР, в том числе их эмоционального благополучия;
* обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ТНР в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
* создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ТНР как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
* объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
* формирование общей культуры личности воспитанников с ТНР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
* формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития воспитанников с ТНР;
* обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья воспитанников с ТНР;
* накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными видами движений (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье, ползание), элементами спортивных

игр и упражнений;

# Принципы и подходы к формированию Программы.

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников МБДОУ и воспитанников.
5. Содействие и сотрудничество воспитанников и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество МБДОУ с семьей.
7. Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

# Планируемые результаты освоения программы.

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ОВЗ к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка с ОВЗ. Они представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

# Целевые ориентиры реализации АОП ДО для воспитанников с ТНР.

В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ТНР, планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

# Целевые ориентиры освоения Программы детьми старшего дошкольного возраста с ТНР.

**Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.**

К концу данного возрастного этапа ребенок:

* выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
* осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
* знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
* владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

# ΙΙ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

* 1. **Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| *Задачи образовательной деятельности* | *Содержание образовательной деятельности* |
| Создание условий для:   * становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни; * овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при   формировании полезных привычек);   * развития представлений о своем теле и своих физических возможностях; * приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности; * формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами. | В ходе физического воспитания воспитанников с ТНР большое значение приобретает формирование у воспитанников осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.  На занятиях физкультурой реализуются принципы ее  адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот |

|  |  |
| --- | --- |
| В сфере становления у воспитанников ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у воспитанников ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия воспитанников в оздоровительных мероприятиях. В сфере совершенствования двигательной активности воспитанников, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.  Для удовлетворения естественной потребности воспитанников в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно- двигательной системы детского организма.  Педагогические работники поддерживают интерес воспитанников к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают воспитанников выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.  Педагогические работники проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у воспитанников интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.  В ходе физического воспитания воспитанников с ТНР большое значение приобретает | принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого  занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно- суставной аппарат ребенка подготавливается к активным  физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.  Продолжается физическое развитие воспитанников (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у воспитанников в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной  деятельности, во время спортивных досугов.  Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна воспитанников обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.  Продолжается работа по  формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники  привлекают воспитанников к посильному участию в подготовке |

формирование у воспитанников осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие воспитанников (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у воспитанников в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна воспитанников обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают воспитанников к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности воспитанников.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их

самостоятельной деятельности. Важно вовлекать воспитанников с ТНР в различные игры- экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал, связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагогические работники разнообразят условия для формирования у воспитанников правильных гигиенических навыков,

организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для воспитанников, современную, эстетичную бытовую среду.

Воспитанников стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений воспитанников с ТНР о человеке (себе, других детях, педагогическом работнике, родителях (законных представителях), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья.

Педагогические работники продолжают знакомить

|  |  |
| --- | --- |
| В этот возрастной период в занятия с детьми с | воспитанников на доступном их |
| ТНР вводятся комплексы аэробики, а также | восприятию уровне со строением тела |
| различные импровизационные задания, | человека, с назначением отдельных |
| способствующие развитию двигательной | органов и систем, а также дают детям |
| креативности воспитанников. | элементарные, но значимые |
| Для организации работы с детьми активно | представления о целостности |
| используется время, предусмотренное для их | организма. В этом возрасте |
| самостоятельной деятельности. Важно вовлекать | обучающиеся уже достаточно |
| воспитанников с ТНР в различные игры- | осознанно могут воспринимать |
| экспериментирования, викторины, игры-этюды, | информацию о правилах здорового |
| жестовые игры, предлагать им иллюстративный и | образа жизни, важности их |
| аудиальный материал, связанный с личной | соблюдения для здоровья человека, о |
| гигиеной, режимом дня, здоровым образом | вредных привычках, приводящих к |
| жизни. | болезням. Содержание раздела |
| В этот период педагогические работники | интегрируется с образовательной |
| разнообразят условия для формирования у | областью "Социально- |
| воспитанников правильных гигиенических | коммуникативное развитие", |
| навыков, организуя для этого соответствующую | формируя у воспитанников |
| безопасную, привлекательную для | представления об опасных и |
| воспитанников, современную, эстетичную | безопасных для здоровья ситуациях, а |
| бытовую среду. Воспитанников стимулируют к | также о том, как их предупредить и |
| самостоятельному выражению своих | как вести себя в случае их |
| потребностей, к осуществлению процессов | возникновения. Очень важно, чтобы |
| личной гигиены, их правильной организации | обучающиеся усвоили речевые |
| (умывание, мытье рук, уход за своим внешним | образцы того, как надо позвать |
| видом, использование носового платка, салфетки, | педагогического работника на помощь |
| столовых приборов, уход за полостью рта, | в обстоятельствах нездоровья. |
| соблюдение режима дня, уход за вещами и |  |
| игрушками). |  |
| В этот период является значимым расширение и |  |
| уточнение представлений воспитанников с ТНР о |  |
| человеке (себе, других детях, педагогическом |  |
| работнике, родителях (законных |  |
| представителях), об особенностях внешнего вида |  |
| здорового и заболевшего человека, об |  |
| особенностях своего здоровья. Педагогические |  |
| работники продолжают знакомить |  |
| воспитанников на доступном их восприятию |  |
| уровне со строением тела человека, с |  |
| назначением отдельных органов и систем, а |  |
| также дают детям элементарные, но значимые |  |
| представления о целостности организма. В этом |  |
| возрасте обучающиеся уже достаточно осознанно |  |
| могут воспринимать информацию о правилах |  |
| здорового образа жизни, важности их |  |
| соблюдения для здоровья человека, о вредных |  |
| привычках, приводящих к болезням. Содержание |  |
| раздела интегрируется с образовательной |  |
| областью "Социально-коммуникативное |  |
| развитие", формируя у воспитанников |  |
| представления об опасных и безопасных для |  |
| здоровья ситуациях, а также о том, как их |  |
| предупредить и как вести себя в случае их |  |
| возникновения. Очень важно, чтобы |  |

обучающиеся усвоили речевые образцы того, как надо позвать педагогического работника на помощь в обстоятельствах нездоровья

# Структура и виды физкультурного занятия в спортивном зале.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации

и укреплению их физического и психического здоровья. Продолжительность занятия по физической культуре:

20 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

3мин. – старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа. (разминка):

3 мин. – старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная часть** (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

17 мин. – старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа. **Заключительная часть** (игра малой подвижности): 2мин. – старшая группа, 3мин. - подготовительная к школе группа.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом.

При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1,5 мин.

-2- я младшая и средняя группы, 2 мин. - старшая и подготовительная к школе группы. **Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре): 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

# Виды занятий (непосредственной образовательной деятельности) в области

**«Физическое развитие»:**

* традиционное (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
* тренировочное (повторение и закрепление определенного материала);
* игровое (подвижные игры, игры-эстафеты); сюжетно-игровое (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
* с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, и т.п.);
* по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках

и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации Программы укрепляется материально-техническая и учебно- спортивная базы, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

**Общеразвивающие упражнения** направлены на развитие коордиционных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады на полу, шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания,

на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх- вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из

разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см.); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе,

по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг.) одной рукой и

двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;

высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом,

метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**Физкультурно-досуговые мероприятия** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

# Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности с детьми

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Календарный месяц** | **Темы** | **Форма проведения** |
| Сентябрь | «Правила дорожного  движения достойны уважения» | Развлечение |
| Октябрь | «Осень в гости к нам пришла» | Развлечение |
| Ноябрь | «Развлечение, посвященное Дню народного единства | Развлечение |
| «Будем вместе закаляться, будем спортом заниматься | Развлечение |
| Декабрь | «Нам праздник веселый зима принесла» | Развлечение |
| Январь | «В гостях у зимушки зимы» | Развлечение |
| Февраль | «День Защитника Отечества»  (военные профессии) | Праздник |
| «Широкая масленица» | Развлечение |
| Март | «Кто на свети всех быстрее» | Развлечение |
| Апрель | «Сказочный город» | Развлечение |
| «Страна дорожных знаков» | Развлечение |
| Май | «День здоровья» | Праздник |
| «Веселый стадион» (летние виды спорта) | Развлечение |

***Тематический план Образовательная область «Физическое развитие»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разновидность основанных движений, спортивных упражнений,  элементов спортивных игр | Содержание раздела | |
| Старшая группа | Подготовительная группа |
| ***Ходьба*** | 1. в полуприседе; 2. с перекатом с пятки на носок, с парами, четверками, в круге, в шеренге);   задержкой на носке («петушиный шаг»)   1. с заданиями (с хлопками, различными положениями рук); 2. с закрытыми глазами (3-4м)   ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:***   1. «Быстро шагай, стоп»; 2. «Собери грибы»; 3. «Найди свое место»; 4. «Один -двое»; 5. «Холодно - горячо»; 6. «Круговорот» | 1. в разных построениях (в колонне по одному парами, четверками, в круге, в шеренге) 2. с различными движеними рук; 3. гимнастическим шагом 4. скрестным шагом 5. выпадами; 6. в приседе; 7. спиной вперед 8. приставными шагами вперед и назад 9. с закрытыми глазами ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:*** 1.«Фигурная ходьба»;   2. «Пройди бесшумно»; 3.«Построй шеренгу, круг, колонну   1. «Тройка»; 2. «Стоп»; 3. «Серая утка» |
| ***Бег*** | 1. на носках 2. с высоким подниманием | 1. сильно сгибая ноги в коленях; 2. спиной вперед |
|  | колен;   1. через предметы и между ними; 2. со сменой темпа; 3. в медленном темпе 350 м по; пересеченной местности; 5. со скакалкой; 4. в быстром темпе 10м (3-4 раза),   20-30 м (2-3 раза);   1. челночный бег 3\*10м в медленном темпе (1,5-2 мин) ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:*** 2. «Горелки с платком» 3. «Найди свое место»; 4. «Лошадки»; 5. «Гуси - лебеди» 6. «Мышеловка»; 7. «Караси и щука»; 8. «Скворечники»; 9. «Перемени предмет» | 1. выбрасывая прямые ноги вперед; 2. через препятствия - барьеры, набивные мячи (высотой 10-15 см) 3. со скакалкой; 6.с мячом; 4. по доске, по бревну 5. из разных стартовых положений (сидя, сидя «по - турецки», лежа на спине, на животе, сидя   спиной к направлению движения и т.п.);   1. в сочетании с прыжками, подлезанием; 2. с наименьшим числом шагов; 3. в спокойном темпе до 2-3 минут; 4. 2-4 отрезка по 100-150 м .в чередовании с ходьбой; 5. в среднем темпе по пересеченной местности до300м.; 6. челночный бег (5\*10м ); 7. в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами 8. наперегонки; 9. на скорость - 30 м   ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:***   1. «Быстро возьми, быстро положи»; 2. «Перемени предмет»; 3. «Ловишка - бери ленту»; 4. «Совушка»; 5. «Чье звено соберется быстрее»; 6. «Кто скорее докатит обруч до флажка»; 7. «Два мороза»; 8. «Догони свою пару»; 9. «Горелки» |
| ***Прыжки*** | на месте: ноги скрестно – ноги врозь;  одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м;  через 5-6 предметов на двух ногах (высота15-20см); вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высота до20см);  подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см вышеподнятой руки;  в длину с места (80-90 см);  в высоту (30-40 см) с разбега 6- 8раз.  в длину (на 130-150 см) с | 1. на двух ногах на месте с поворотом кругом; 2. смещая ноги вправо - влево; 3. сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза; 4. продвигаясь вперед на 5-6 м; 5. перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набивным мячом; 6. перепрыгивание через 6-8 набивных мячей весом 1 кг; 7. перепрыгивание на одной ноге линии, веревки вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед; 8. выпрыгивание вверх из |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | разбега 8раз.  в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30-40см); через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся;  12. через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:***   1. «Лягушки и цапли»; 2. «Кто сделает меньше прыжков»; 3. «Парашютики»; 4. «На одной ножке по дорожке»; 5. «Прыгуны»; 6. «Лягушки в болоте»; 7. «Не задень» | глубокого приседа   1. подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30см; 2. впрыгивание с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивание с них; 3. в длину с места (не менее 100см); 4. в длину с разбега (не менее 170-180 см); 5. в высоту с разбега (не менее50см); 6. через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу 7. бегать со скакалкой; 8. через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой; 9. перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку; 10. перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать; 19. пробегать под вращающейся скакалкой   парами;  20. через большой обруч, как через скакалку  ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:***   1. «Лягушки и цапли»; 2. «Не попадись»; 3. «Волк во рву»; 4. «Пингвины с мячом»; 5. «С кочки на кочку»; 6. «Кто сделает меньше прыжков» | |
| ***Катание, бросание, ловля*** | 1. прокатывание мяча одной и двумя   руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40-30см, длина3-4м);   1. бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд; 2. одной рукой - 4-6 раз подряд 4.отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м);   5. перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, | | 1. бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; 2. из одной руки в другую с отскоком от пола; 3. перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расст. 3-4м); 4. из положения сидя « по- турецки»; 5. через сетку; 6. перебрасывание набивного |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю);   1. метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2м) с расстояния 3,5-4 м.; 2. метание вдаль на 5-9 м.   ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:***   1. «Шмель»; 2. «Мяч сквозь обруч»; 3. «Мяч среднему»; 4. «Ловкая пара»; 5. «Ловишки с мячом»; 6. «Мяч водящему»; 7. «Брось догони»;   7. «Брось догони»; | мяча весом 1 кг;   1. бросание в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.); 2. метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; 3. в движущуюся цель 4. метание вдаль на расстояние не менее 6-12 м.   ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:***   1. Кого назвали, тот ловит мяч»; 2. «Стоп»; 3. «Кто самый меткий»; 4. «Охотники и звери»; 5. «Ловишки с мячом»; 6. «Не упусти мяч»; 7. «Передал - садись»; 8. «Играй, играй, мяч не теряй» |
| ***Ползание и лазание*** | 1. на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке; 2. подтягивание на скамейке с помощью рук; 3. передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне; 3. ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна); 4. подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см); 5. лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа; 6. лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног; 7. лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:*** 1.«Медведи и пчелы»; 8. «Пожарные на учениях»; 9. «С мячом под дугой»; 10. «Кто скорей через обручи к флажку» | 1. ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; 2. на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; 3. по бревну; 4. проползание под гимнастич. скамейкой, под несколькими пособиями подряд; 5. перелезание через гимнаст. стенку и спускание с ее противоположной стороны; 6. переход с пролета на пролет гимнаст. стенки по диагонали; 7. влезание на лестницу и спускание с нее быстро; 8. меняя темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движения рук и ног;   ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:***   1. «Перелет птиц»; 2. «Ловля обезьян»; 3. «Раки»; 4. «Пронеси не урони»; 5. «Смелые верхолазы» |
| ***Упражнения в равновесии*** | 1. ходьба через предметы (высотой 20-25см); 2. по наклонной доске (высотой 35-40см, шириной 20см); 3.ходьба по гимнаст. скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными   движениями рук, остановками; | 1. ходьба по гимнастич. скамейке: боком приставным шагом; 2. неся мешочек с песком на спине;   3 поднимание прямой ноги вперед и делая под ней хлопок;  4.ходьба по гимнаст скамейке, посередине остановка и |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. ходьба по шнуру (8-10м); 2. с мешочком на голове (500гр); 3. по пенькам; 4. спиной вперед (3-4м); 5. приставным шагом с приседанием; 6. шагом на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении; 7. полуприседание с выставлением ноги на пятку. ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:*** 8. «Посадим рассаду и соберем урожай»; 9. «Шагай через кочки»; 10. «Бегом по горке»; 11. «Юные гимнасты»; 12. «Совушка»; 13. «Жмурки с колокольчиком»; 14. «Дружные пары» | перешагивание палки (обруча веревки), которую держат в руках;  5. приседание и поворот кругом, вставание и ходьба дальше; 6.перепрыгивание ленточки, ходьба дальше;   1. стойка на скамейке, прыжок и мягкое приземление на нее; 2. прыжки, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности : 9. ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; 3. стойка на носках; 4. стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; 5. повороты кругом, взмахивая руками вверх; 6. кружение с закрытыми глазами, остановка, сделать фигуру.   ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:***   1. «Кто дольше на одной ноге»; 2. «Совушка», «Стоп», «Паук и мухи»; 3. «Бой петухов»; 4. «Бег в мешке»; 5. «Не урони шарик»; 6. «Накорми кролика»; 7. «Большая птица»; 8. «Петрушки на скамейке»; 9. «Присядка»; 10. «Через холодный ручей» |
| ***Построения, перестроение*** | 1. из шеренги в колонну; 2. в две колонны; 3. в два круга; 4. по диагонали; 5. «змейкой» без ориентиров. 6. повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. | 1. быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев); 2. в шеренгу; 3. равнять в колонне, в шеренге, в круге; 4. перестроение из одной колонны в несколько на ходу; 5. из одного круга в несколько; 6. делать повороты направо и налево; 7. расчет на «первый - второй», после чего перестроение из одной шеренги в две; 8. при построении в три колонны размыкаться и   смыкаться приставными шагами;   1. делать повороты на углах во время движения; 2. останавливаться после ходьбы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | всем одновременно. |
| ***Футбол*** | 1. отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении; 2. обведение мяча между и вокруг предметов; 3. отбивание мяча о сетку; 4. передача мяча ногой друг другу (3-5м); 5. игра по упрощенным правилам. | 1. передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расст. 3-4м); 2.подкидывание мяча ногой, ловля руками (индивидуальное задание);   1. ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами; 2. попадание мячом в предметы; 3. забивание мяча в ворота. |
| ***Баскетбол*** | 1. перебрасывание мяча друг другу от груди; 2. ведение мяча правой и левой рукой; 3. забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; 4. игра по упрощенным пот груди в движении;равилам. | 1. передача мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча; 2. перебрасывание мяча друг другу двумя руками 3. ловля мяча, летящего на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу у пола и т.п) и с различных сторон; 4. бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; 5.ведение мяча одной рукой, передавая его из   одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу;  6. освоение правил, игра по упрощенным правилам. |

# Перспективный план взаимодействия с педагогами

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время проведения | Педагоги | Тема |
| Сентябрь | Воспитатели всех групп | 1. «Одежда и обувь на занятиях по физической   групп культуре».   1. «Подвижные игры как эффективное средство   повышения двигательной активности детей. |
| Октябрь | медсестра | Составление списка детей, |
|  |  | требующих  индивидуального подхода в подборе упражнений и  дозировании физической нагрузки |
| Ноябрь | Воспитатели подготовительных логопедических групп | Индивидуальная потребность  ребенка в движении (гиперактивные дети) |
| Учитель-логопед | Словесные игры в коррекционной работе с детьми |
| Декабрь | Воспитатели старших групп | Двигательная культура как показатель свободного  способа самовыражения ребѐнка |
| Январь | Воспитатели старших и подготовительных  групп (в том числе логопедических) | «Организация спортивно-игровой деятельности на прогулке» |
| Февраль | Музыкальный руководитель и воспитатели  логопедических групп | Разработка совместного музыкально- спортивного праздника |
| Март | Педагог-психолог | Использование упражнений на релаксацию при проведении НОД по физической культуре |
| Апрель | Воспитатели старших  и подготовительных групп | формирование оптимальной  двигательной активности у старших дошкольников |
| Май | Воспитатели логопедических групп | Планирование и организация спортивно-игровой деятельности на лето |

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

# Перспективный план взаимодействия с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

# Цель работы инструктора по физической культуре с родителями

**воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченным возможностями здоровья.

# План взаимодействия с родителями

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Содержание** |
| **Сентябрь** | Консультация для родителей на тему: «Формирование навыков правильной осанки» |
| **Октябрь** | Консультация для родителей на тему: «Как привлечь ребенка к  занятиям физкультурой» |
| **Ноябрь** | Консультация для родителей на тему: «Как выбрать вид спорта» |
| **Декабрь** | Консультация для родителей на тему: «Закаливание в семье» |
| **Январь** | Консультация для родителей о пользе разучивания считалок. Подборка комплекса дыхательной гимнастики |
| **Февраль** | Совместный праздник с папами ко Дню Защитника отечества |
| **Март** | Советы инструктора по физической культуре |
| **Апрель** | Консультация для родителей на тему: «Закаливание –детей: воздуш- ные и солнечные ванны» |
| **Май** | «День открытых дверей» «Азбука безопасного поведения» |
| **Июнь** | Консультация для родителей «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни» |
| **Июль** | Консультация для родителей на тему: «Босохождение – элемент закаливания организма» |
| **Август** | Консультация для родителей на тему: «Подвижные игры с детьми на природе в летний период» |

ΙΙΙ **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

# Развивающая предметно-пространственная среда

Функциональная предметно – пространственная развивающая среда в физкультурном зале и спортивных площадках МБДОУ способствует решению задач всестороннего гармоничного развития и формирования личности. Предметное окружение имеет огромное значение для развития активности детей, формирования коммуникативного поведения, творчества.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

# Учебный план

Общий объем программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственную образовательную деятельность.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Образовательная** | **Период** | | | | Старшая группа (количество НОД) | подготовительная группа (количество НОД) |
| Двигательная  деятельность | Неделя | | | | 3 | 3 |
| Продолжительность непосредственно образовательной деятельности (в  минутах | | | | | 25 минут | 30 минут |
| Максимальный объѐм недельной образовательной нагрузки в минутах | | | | | 75минут | 90минут |
| Двигательная деятельность | |  | Год во) | (кол- | 108 | 108 |
| Максимальный образовательной нагрузки в год в часах | | |  | объѐм | 135 | 162 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Теоретические сведения | 1 | 1 |
| Построения | 3 | 3 |
| ОРУ | 4 | 4 |
| Основные движения | 67 | 67 |
| Ходьба | 3 | 3 |
| Бег | 11 | 12 |
| Прыжки | 16 | 17 |
| Метания | 15 | 16 |
| Лазание | 10 | 10 |
| Равновесие | 9 | 9 |
| Подвижные игры | 8 | 6 |
| Спортивные игры | 20 | 20 |
| Контрольные упражнения | 4 | 4 |
| ИТОГО | 100 | 100 |

Объем дан в процентах, так как продолжительность физкультурного занятия в разных возрастных группах различна.

# Формы реализации программы:

1. Физкультурные занятия
2. Дополнительные занятия физическими упражнениями
3. Физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме дня
4. Физкультурно- массовые мероприятия
5. Индивидуальные занятия
6. Самостоятельная деятельность детей
7. Коррекционная работа

# Литература:

1. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования
2. «От рождения до школы» образовательная программа дошкольного образования Под. ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой,
3. М.А.Васильевой
4. ОО «Физическое развитие»
5. «Физическая культура в детском саду» II
6. младшая группа. Конспекты занятий авт. Л.И.Пензулаева
7. «Физическая культура в детском саду» средняя группа. Конспекты занятий авт. Л.И.Пензулаева
8. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7
9. лет» авт. Л.И.Пензулаева
10. «Физкультурные занятия в детском саду». Старшая группа. авт. Л.И.Пензулаева
11. «Сборник подвижных игр» авт. Э.Я. Степанкова

# Циклограмма распределения рабочего времени

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни  недели | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|  | 8.00 - 8.30  утренняя гимнастика | 8.00 – 8.30  утренняя гимнастика | 8.00 - 8.30  утренняя гимнастика | 8.00 – 8.30  утренняя гимнастика | 8.00 - 8.30  утренняя гимнастика |
| 8.30 - 9.00  Подготовка спортивного оборудования в соответствии с задачами НОД. | 8.30 - 9.00  Подготовка спортивного оборудования в соответствии с задачами НОД. | 8.30 - 9.00  Подготовка спортивного оборудования в  соответствии с задачами НОД. | 8.30 - 9.00  Подготовка спортивного оборудования в соответствии с задачами НОД. | 8.30 - 9.00  изготовление пособий по направлению физическое развитие |
| 09.00 – 09.15  2-я младшая | 09.00 – 12.30  Работа с документацией (диагностика, планирование). Участие в методической работе ДОУ. | 09.00 – 09.15  2-я младшая | 09.00 – 12.30  Работа с документацией (диагностика, планирование). Участие в методической работе ДОУ. | 09.00 – 12.30  Работа с документацией (диагностика, планирование). Участие в методической работе ДОУ. |
| 09.30 – 09.50  средняя | 09.30 – 09.50  средняя |
| 10.10. – 10.35  2-я старшая | 10.10. – 10.35  2-я старшая |
| 10.50. – 11.10  1-я старшая | 10.50. – 11.10  1-я старшая |
| 11.20 – 11.50  подготовительная | 11.20 – 11.50  подготовительная |
| 11.50 – 12.30  Работа с документацией  (диагностика, планирование).  Участие в методической работе ДОУ. | 11.50 – 12.30  Работа с документацией (диагностика, планирование). Участие в методической работе ДОУ. |
| график работы  08.00 – 12.30 | график работы  08.00 – 12.30 | график работы  08.00 – 12.30 | график работы  08.00 – 12.30 | график работы  08.00 – 12.30 |