

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 564 «ФИЛИПОК»

620100 г. Екатеринбург, Большакова, 19 тел.(343)261-27-69 E-mail: mdou564@eduekb.ru , <http://564.tvoysadik.ru/>

Принято:

На Педагогическом совете

МАДОУ детского сада № 564 «Филипок»

Протокол № _____ от «__» _____ 2021

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ детский сад № 564
«Филипок»

_____ Л.М. Колесникова

Приказ № _____ от «__» _____ 2021г

Рабочая программа
Модуль «Физическое развитие» (Физическая культура)
по освоению детьми общеобразовательной программы - основной
образовательной программы дошкольного образования групп общеразвивающей
направленности детей с 3 до 4 лет (младший возраст)

г. Екатеринбург
2021 г.

Содержание

I. Целевой раздел.

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели и задачи реализации программы «Физическое развитие» (Физическая культура) детей младшего дошкольного возраста.....	4
1.2. Принципы и подходы к формированию программы «физического развития» (физическая культура)	5
1.3. Значимые для разработки и реализации программы «физического развития» (физическая культура) характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей младшего дошкольного возраста.....	6
2. Планируемые результаты освоения программы детьми младшего возраста	10

II. Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие» (физическая культура)	13
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации образовательной деятельности «физического развития» (физическая культура)	16
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.	18
2.4. Региональный компонент	19
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнерами	20

III. Организационный раздел.

3.1. Описание материально-технического обеспечения общеобразовательной деятельности дошкольного образования «физического развития» (физическая культура) детей дошкольного возраста	22
3.2. Методические материалы и средства обучения	24
3.3. Модель двигательного режима.....	25
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	28

Приложения

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.

I. Целевой раздел.

1. Пояснительная записка

Примерная рабочая программа физического развития детей средней группы разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) на основе:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17.10.2013 (далее – ФГОС ДО);
- Письмом «Комментарии к ФГОС дошкольного образования» Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 г. № 08-249;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 18.12.2020 г., регистрационный № 61573);
- СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.01.2021 г., регистрационный № 62296);
- Основной образовательной программой дошкольного образования «Детский сад 2100»;
- Уставом МАДОУ детский сад № 564 «Филипок»;
- Общей образовательной программы ДОУ.

Рабочая программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию детей младшей группы.

Программа предусмотрена для реализации в группах общеразвивающей направленности.

Рабочая программа направлена на:

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о ЗОЖ.

Содержание рабочей программы представлено в соответствии с тремя видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том эмоционального благополучия;

формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения;

приобщение детей к физической культуре.

1.1. Цели и задачи реализации программы «Физическое развитие» (Физическая культура) детей младшего дошкольного возраста

Цели и задачи реализации рабочей программы сформулированы на основе анализа требований ФГОС дошкольного образования; общей образовательной программы ДОУ; содержания образовательной программы “Детский сад 2100”;

парциальной образовательной программы «Малыши - крепыши», выбранных педагогическим коллективом МАДОУ;

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально - дифференцированного подхода.

Программные задачи:

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

- Формировать правильное отношение детей к физкультурным занятиям, мероприятиям. Для этого используются специально ориентированная система мер, методов и методических приемов с учетом возраста детей: использование естественных факторов природы; хороший гигиенический уход, четко организованный режим дня; наличие благоприятных условий для движений ребенка.
- Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.
- Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

2. Приобщение к физической культуре

- Развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности.
- Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и различных подвижных игр.
- Развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижных игр.
- Совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положения рук и т.д.).
- Развивать у детей умение бегать легко и ритмично.
- Формировать у детей правильную осанку во время выполнения различных упражнений.
- Развивать умение детей энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, в прыжках в длину и высоту с места, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Формировать у детей умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное и.п.
- Совершенствовать навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и на ладони, пролезая в обруч, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке.
- Развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы «физическое развитие» (физическая культура)

Технологической основой программы является системно - деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательной среды. В его основе лежит представление о том, что развитие личности ребенка определяется характером организации его деятельности.

Образовательная среда в соответствии с программой строится на основе системы принципов деятельностного обучения: принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательных отношений, поддержки и взаимопомощи;

принцип деятельности: организация самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (двигательной, игровой, коммуникативной и др.), педагог выступает как организатор образовательной деятельности;

принцип целостности: у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ;

принцип минимакса: создание условий для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития – в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;

принцип творчества: образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;

принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способов деятельности и др.;

принцип непрерывности: обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Содержательную основу программы составляют способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка, что является непременным условием физической подготовленности дошкольника.

Главное средство достижения цели – это овладение основными двигательными навыками и умениями: лазание, ходьба, бег, прыжки, метание и др.

1.3. Значимые для разработки и реализации программы «физического развития» (физическая культура) характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей младшего дошкольного возраста

Интенсивный темп физического развития, характерный для первых двух лет жизни ребенка, на третьем году замедляется. В среднем за год малыш прибавляет в весе 2кг., рост увеличивается на 7-8см; к трем годам средний вес ребенка колеблется в пределах 14-14,6кг, рост 93,0-94,0см.

Дети уже могут сдерживать свои желания и действия, но на короткое время, так как они быстро утомляются от однообразных движений и легко возбуждаются.

Опорно-двигательный аппарат (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. К 3-4 годам происходит срастание затылочной кости, приобретает свою форму и височная кость, завершается

формирование межкостных швов. Объем черепа продолжается увеличиваться, достигая к 3 годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Физические упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы нагрузка распределялась на все части тела. Общеразвивающие упражнения выполняют из различных исходных положений – лежа, сидя, на спине, животе и т.д. Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии, и развитие опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Продолжительность объяснений не должна превышать 30-35 сек.

При обучении основным видам движений желательно использовать поточный метод организации детей. В обучении с мячами обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность и увеличивает моторную плотность.

Количество упражнений общеразвивающего характера не должно превышать 4-5, повторяется каждое 5-6 раз. Мышечный тонус в этом возрасте еще не достаточен. Так, *кистевая динамометрия (правая рука) в 4 года у мальчиков составляет 4.1кг, а у девочек – 3.8 кг.* Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой.

Упражнения в поднимании рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания, повороты, приседания воспитывают навык владения телом. Для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д. педагог выполняет упражнение с детьми 2-3 раза и тем задает темп выполнения упражнения.

Органы дыхания.

В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма. Поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Жизненная емкость легких 800-1100 мл. ребенок не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучить детей дышать носом естественно без задержки. При выполнении упражнений обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если ребенок во время бега или прыжков начинает дышать через рот, это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых упражнений. Упражнения в беге не должны превышать 15-20 с (с повторением).

Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями. Температура в помещении должна быть +18-20⁰ (летом) и +20-22⁰ (зимой). Относительная влажность – 40-60%.

Сердечно-сосудистая система.

Сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушения координации. Для более объективного и точного определения физической нагрузки подчитывают пульс ребенка на протяжении занятия и определяют моторную плотность и общую плотность занятия. Напряженность физиологических функций наблюдается у детей к концу недели. И, напротив, частота пульса и дыхания снижается после дневного сна. При выполнении физической нагрузки потребление кислорода организмом увеличивается.

После вводной части пульс не должен участиться более чем на 15-20%, а после основной части – на 40%. После занятия пульс приближается к исходному через 1-2 мин. **Общая плотность в пределах 60-70%**

Высшая нервная деятельность.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. Внимание у детей 3-4 лет еще неустойчиво. Оно легко нарушается при изменении обстановки. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, вновь формируемые, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнение несложное. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются. Дети делают много лишних движений, становятся суетливыми, много говорят или, наоборот, замолкают. Состояние оптимальной возбудимости часто нарушается в сторону повышения. Все это приводит к легкой утомляемости. Выполнение физических упражнений детьми педагог комментирует, напоминает последовательность действий..

Третий год жизни - существенный этап в развитии ребенка. Для этого периода характерно:

1. Активная направленность на выполнение действий без помощи взрослого;
2. Дальнейшее развитие наглядно действенного мышления и появление элементарных видов речевых суждений об окружающем;
3. Образование новых форм между детьми, постепенный переход от одиночных игр и игр рядом к простейшим формам совместной игровой деятельности. Большое место начинает занимать сюжетная игра, в которой дети берут на себя определенную роль.

Главное в этом возрасте – активное, многократное повторение предлагаемых упражнений. Но повторение должно быть разнообразным, т.е. движение следует выполнять много раз, но с разными предметами, в разных условиях, с разным пояснением и др.

Занятия во второй младшей группе проводятся 2 раза в неделю продолжительностью **15-20 мин.**

Физкультурные занятия построены по обычной структурной схеме, т.е. состоят из вводной, основной и заключительной частей:

- Вводная часть (2-3 мин.) - это упражнения в ходьбе, беге, построения и перестроения, различные задания с предметами. Построения и перестроения развивают ориентировку детей в пространстве, помогают осмыслить свои двигательные действия и выполняемые сверстниками.
- Основная часть (10-15 мин.) включает: гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без, основные движения (упражнения в равновесии, лазанье, прыжках, метании), подвижную игру. Подвижная игра-кульминационный момент в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка.
- Заключительная часть (2-3 мин.). После подвижной игры детей надо привести в спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть входят простые упражнения, спокойные игры, хороводы.

В этот период в физическом воспитании ребенка следует учитывать следующие особенности:

1. Показывая движение, особое внимание обращать на частоту дыхания. Движения с участием многих групп мышц, в том числе и мышц туловища, должны выполняться детьми медленнее, чем движение рук или ног. В выполнение упражнений вносить как можно больше игровых элементов. Использовать четверостишия, простые песенки, игровые ситуации, имитирующие действия животных и т.д.
2. Дыхательные упражнения разнообразятся имитированием полета птиц, плавания, потягушками и т.п.
3. Осваиваются такие упражнения, как наклоны туловища в стороны, вперед до касания пальцами пола.
4. Проводить ежедневную (5-6 мин) утреннюю гимнастику. Во время занятий важна правильная дозировка физических упражнений – повторение не более 5-6 раз. Приучать детей выполнять движения в соответствии с показом сохранять правильное положение тела, соблюдать правильное направление.
5. Продолжительность подвижных игр и физических упражнений на прогулке 15-20 мин.
6. Побуждать детей принимать посильное участие в коллективных действиях (физкультурные развлечения), эмоционально отзываться на яркие впечатления, радоваться, проявлять активность в самостоятельной деятельности, использовать двигательные действия в играх.

7. Формировать у детей гуманные чувства элементарные представления о доброте, отзывчивости, взаимопомощи, дружелюбии, внимании к окружающим.

Группы здоровья

группа	Кол-во детей	основная	подготовительная	специальная
Младшая группа: «Ромашки»	27			
Младшая группа: «Ягодки»	27			
Младшая группа: «Светлячки»	28			

2. Планируемые результаты освоения программы детьми младшего возраста

В содержание рабочей программы включена методика проведения мониторинга индивидуального физического развития ребенка (ИФРР), которая подходит для обследования любого ребенка. Предметом оценки является только личный результат ребенка, т.е. ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке.

Целевые ориентиры физического развития представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка, которые разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры могут определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный маршрут для каждого ребенка.

Оценка уровня физических качеств ребенка, его двигательных навыков имеет большое значение и базируется на анализе результатов различных тестов, в основе которых лежат двигательные задания:

Тесты для детей 3 лет

Тест №1

Цель: определить координационные способности.

Ребенок должен пройти по линии длиной 3м, шириной 15см.

Тест считается выполненным, если ребенок, держа голову, проходит эту линию, не касаясь ограничений.

Тест №2

Цель: определить выносливость детей, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей

Дети должны медленно бежать, непрерывно в течение 1мин.

Упражнение выполняется вместе с воспитателем, который бежит впереди, задавая посильный для детей темп.

Тест № 3

Цель: определить силовые и координационные качества

Дети должны лазать вверх- вниз по гимнастической стенке на высоту 1.5 м

Дети выполняют упражнение самостоятельно, но с подстраховкой. У основания обязательно должен лежать мат.

Тест № 4

Цель: определить точность движений

Дети должны передать друг другу резиновый мяч диаметром 15-20см и поймать его. Расстояние между бросающим и ловящим – 1.5м

Тест считается выполненным, если ребенок из 3раз поймал мяч 2 раза.

Тест № 5

Цель: определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами.

Ребенок должен подпрыгнуть и коснуться вытянутой рукой предмета, поднятой на высоту 15 см от поднятой руки. Тест считается выполненным, если из трех попыток ребенок сумел достать рукой игрушку.

Тест № 6

Цель: определить координационные способности, волевые проявления.

Ребенок должен спрыгнуть с тумбы (скамейки, ступеньки) высотой 20см в круг диаметром 80см.

Тест считается выполненным, если ребенок, оттолкнувшись двумя ногами, приземляется на обе, не задев при этом ограничители круга.

Оценка результатов тестирования:

- «отлично» (5 баллов) – все элементы выполнены в полном соответствии с моделью;
- «хорошо» (4 балла) – при выполнении допущена одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат;
- «удовлетворительно» (3 балла) – тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от указанной модели;
- «неудовлетворительно» (2 балла) – тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки, где 1-2 элемента, не имеющих существенного значения, все же выполняются;
- «плохо» (0 баллов) – ребенок не делает попыток выполнить тест, физически не в состоянии выполнить ни одного элемента теста.

Динамика развития движений изучается как в отношении количественных показателей (скорость бега, длина прыжка, дальность метание и т.д.), так и качественных (правильная техника выполнения данных тестов).

Данная методика обследования (УОФП) имеет 3 блока: 1 блок – физическая подготовленность (количественный результат), 2 – двигательная подготовленность (техника выполнения движения), 3 – культура движения (самостоятельная творческая деятельность) и знание и творчество в подвижных играх. Все блоки взаимосвязаны между собой. Таким образом, каждый из блоков дополняется, позволяя сделать полный анализ уровня общей физической подготовленности (УФОП) ребенка.

Диагностика проводится в начале учебного года (сентябре), чтобы спроектировать индивидуальный маршрут физического развития и конец года.

II. Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие» (физическая культура)

1. Реализация рабочей программы составлена с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад 2100».

№	Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
1	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	3 раза в неделю с группой или с подгруппой детей (один раз — на улице) 15-20 минут
2	Игровая утренняя гимнастика. ОРУ с предметами и без. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей и рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой (в теплое время года — на улице) 7-10 минут
3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппой детей 10-12 мин.
4	Оздоровительная гимнастика после дневного сна с включением общеразвивающих упражнений	Ежедневно с группой детей 10-12 минут
5	Комплекс имитационных упражнений с проведением беседы, с использованием произведений художественной литературы и рассматриванием иллюстраций	1 раз в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности) не более 7 минут
6	Дифференцированные игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности детей	2 раза в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности) 5 минут
7	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня

2. Планируемые результаты освоения детьми образовательных областей.

3.

К 4 годам при успешном освоении программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Освоение движений:

Построения:

Может строиться в колонну, шеренгу, круг;

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Ходьба:

- Умеет ходить прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами;
- Умеет от ходьбы перейти к бегу и от бега к ходьбе;
- Ходить приставными шагами.

Бег:

- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп по команде;
- Может сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;
- Бегать в медленном темпе до 80-100м.

Прыжки:

- Перепрыгивать через препятствия;
- Прыгать в длину с места на двух ногах не менее чем на 40 см;
- Спрыгивать с предметов.

На совершенствование умений в катании, бросании, ловле:

- Умеет катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м,
- бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы;
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5 м.
- Бросать мяч вниз о пол и вверх 2-3 раза подряд и ловить его;
- Принимает правильное исходное положение при метании; метать предметы правой и левой рукой на дальность расстояния не менее 5 м
- отбивает мяч о пол (землю) не менее 5 раз подряд

Ползание, лазание:

- Может ползать на четвереньках;
- Подползать под предметы;
- По гимнастической стенке произвольным способом.

Умеет выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу педагога, согласовывать темп и ритм упражнений по показу воспитателя.

Может самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м.).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием на горку.

Ориентируется в пространстве, находит правую и левую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации образовательной деятельности «физического развития» (физическая культура) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Деятельность инструктора по физической культуре можно разделить на два направления, которые взаимосвязаны между собой и неотделимы друг от друга:

- оздоровительная деятельность;
- образовательная деятельность.

Оздоровительная деятельность (закаливание):

- широкая аэрация помещений;
- правильно организованная прогулка;
- физические упражнения в легкой одежде, в помещении и на улице;
- водные, воздушные и солнечные процедуры.

Важную оздоровительную роль играет развитие творчества в двигательной деятельности. Оно способствует раскрытию потенциальных возможностей организма.

При организации непосредственной образовательной деятельности использовать следующие формы организации двигательной активности:

- Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика проводится ежедневно с использованием музыкального сопровождения и физкультурного инвентаря;
- Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна проводится ежедневно;
- Ритмическая гимнастика;
- Занятия по физическому развитию в помещении и на улице, занятия по обучению катанию на лыжах;
- Физкультурные минутки и паузы;
- Подвижные игры разучиваются на прогулках во время совместной деятельности педагога и детей в режиме дня, а на занятиях по физическому развитию закрепляются;
- Двигательные задания, спортивные игры и упражнения;
- Физкультурные праздники и развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты и др.

Непосредственная образовательная деятельность проводится в форме занятий, могут быть различных видов. Каждое занятие содержит три структурные части: вводная, основная, заключительная.

№	Вид занятия	Структура и содержание занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1.	Физкультурно-оздоровительного характера	Разные виды ходьбы, строевые упражнения, ориентировка в пространстве, разминочный бег	ОРУ с предметами, основные движения, подвижная игра.	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения, релаксация
2.	Сюжетное	Игровой стретчинг.	Любые физические упражнения. Органично сочетаемые с сюжетом	Малоподвижная игра, релаксация
3.	Игровое	Игры средней подвижности	2-3 игры с разными движениями (последняя – большой подвижности)	Малоподвижная игра, релаксация.
4.	Тематическое	С одним видом физических упражнений: лыжи		
5.	Комплексное	С элементами включения в занятие задач других образовательных областей, которые решаются в комплексе с организацией физического развития.		
6.	На воздухе	С большим содержанием движений (бега, прыжков)		
7.	Контрольное	Проводится в начале и конце года. Включает мониторинг ИФРР, основанный на индивидуально-личностном подходе.		

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

В ходе реализации образовательных задач программы осуществляется поддержка инициативы и самостоятельности детей. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам, позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Детская самостоятельность - это не столько умение ребенка осуществлять определенное действие без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решения в социально приемлемых формах.

В ходе реализации содержания каждой образовательной области «Физическое развитие» решаются воспитательные задачи, которые прослеживаются в процессе организации всех форм двигательной активности детей. Особое внимание при этом необходимо уделить организации самостоятельной двигательной деятельности детей, что позволит повышать: физкультурную грамотность детей; стимулировать положительную мотивацию детей к занятиям и другим формам организации двигательной активности; формировать у детей основы правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; формировать у детей организационно - методические умения, дающие возможность дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств; осуществлять простейший самоконтроль; решать сугубо воспитательные задачи, в том числе воспитания личностных качеств детей (эстетических, нравственных и т.д.).

При проектировании занятия учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, тип темперамента, состояние здоровья, социально-психологический статус в группе.

Деятельность педагога направляется, в первую очередь, на индивидуальную помощь ребенку в планировании своей деятельности, на консультирование по применению тех или иных информационных источников и дидактических пособий. Важнее не то, что знают и умеют воспитанники ДОО, а как они умеют реализовывать свой личностный потенциал в соответствии с индивидуальными способностями. Педагогу отводится роль помощника, партнера по общему делу и консультанта. Он выполняет сложную задачу создания оптимальных условий для самореализации ребенка как свободной личности в «умном», гибком, комфортном образовательном пространстве.

2.4. Региональный компонент

Важное значение при определении содержательной основы рабочей программы и выявлении приоритетных направлений непосредственной образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» имеют национально-культурные, демографические, климатические условия.

Учитывая климатические и природные особенности Уральского региона, два раза непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию проводится в зале (в холодное время года) и один раз – на воздухе, в теплое время все занятия проводятся на улице. В зимний период занятия посвящены обучению детей катанию на лыжах.

Особое внимание уделяется одежде детей, которая должна соответствовать погодным условиям. Предусмотрена работа с родителями: на зимних прогулках детям удобнее в утепленных куртках и штанах спортивного фасона, чем в тяжелых шубах (для занятий по физическому развитию и игре в подвижные, народные игры на прогулке).

Содержание	Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры. Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала. Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.
Средства, педагогические методы, формы работы с детьми	Игры народов Среднего Урала: Русские – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты». Башкирские – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта». Татарские – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки». Удмуртские – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый заяк».

<p>Марийские - «Биляша», «Катание мяча».</p> <p>Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».</p> <p>Чувашские – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>«Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.</p> <p>Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.</p> <p>Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании.</p>
--

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнерами

Детский сад выступает сегодня инстанцией развития не только ребенка, но и психолого-педагогической поддержки родителей. Очень важно, чтобы семья имела возможность принимать непосредственное участие в образовательном процессе, а при необходимости — обратиться за квалифицированной помощью в освоении способов построения эффективных детско-родительских отношений, коррекции методов воспитания по мере взросления детей. Основная цель взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников — создание единого образовательного пространства, в котором все участники образовательного процесса (родители, дети, педагоги) влияют друг на друга, побуждают к саморазвитию и самовоспитанию.

Достижение данной цели невозможно без решения следующих задач:

- установление доверительных, партнерских отношений с семьями воспитанников;
- создание условий для разнообразного по содержанию и формам участия родителей (и других членов семьи) в жизни детского сада;
- оказание психолого-педагогической поддержки родителям, содействие их самообразованию в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

- поддержание инициатив заинтересованных сторон (педагогов, родителей), касающихся содержания образовательных программ, как детей, так и взрослых;

- непрерывное саморазвитие педагогов, повышение их компетентности в вопросах взаимодействия с семьями воспитанников.

Взаимодействие детского сада с семьей реализуется на основе единых для всех направлений программы «Мир открытий» принципов, преломленных с позиции взаимодействия общественного и семейного институтов воспитания:

- принцип психологической комфортности — создание доброжелательной атмосферы в общении с родителями, учет потребностей каждой семьи, социально-психологических характеристик и тех ограничений, которые имеются (недостаток свободного времени, финансовых ресурсов и пр.);
- принцип деятельности — построение ответственных взаимоотношения детского сада с семьей, поддержка социальной активности родителей во взаимодействии с детским садом, участие родителей в управленческой и образовательной деятельности;
- принцип целостности — понимание неразделимости семейного и общественного институтов воспитания, создание условий для взаимопознания, взаимоинформирования между семьей и детским садом;
- принцип минимакса — дифференцированный подход к каждой семье, разноуровневое тактическое (помощь, взаимодействие) и содержательное многообразие в общении с родителями;
- принцип вариативности — предоставление родителям выбора содержания общения, форм участия и степени включенности в образовательный процесс;
- принцип непрерывности — обеспечение преемственности в содержании и тактических действиях общественного и семейного институтов воспитания;

Основными формами сотрудничества с семьей являются:

- Коллективное сотрудничество, родительские собрания, досуги, открытые занятия, семейные газеты, конкурсы, проектная деятельность;
- Индивидуальное сотрудничество, «обратная связь», консультации, беседы;
- Стенды, «памятки для родителей»;
- Активное участие родителей в жизни ребенка: подвижные игры, совместные занятия, соревнования;
- Посещение детей спортивных секций, спортивных соревнований, конкурсов, фестивалей; пешие походы с родителями.

III. Организационный раздел.

3.1. Описание материально-технического обеспечения программы «физическое развитие» (физическая культура) детей дошкольного возраста

Примерный перечень материалов и оборудования для создания развивающей предметно-пространственной среды

№	Наименование	Кол-во
1	бубен	1
2	дуга большая	3
3	дуга малая	2
4	кегли (набор)	2
5	коврики гимнастические	18
6	кольцеброс (набор)	2
7	контейнер для хранения мечей передвижной	1
8	корзины для спортивного инвентаря	2
9	лента короткая	
10	лыжи детские деревянные	20
11	массажные коврики (резин.+прямоуг.+на тканевой основе)	$5+8+2=15$
12	мат складывающий (сине-желтый)	2
13	мешочки для метания (зел.+цветные+тряпочн.)	$21+10+8=39$
14	мишень навесная	1
15	мячи большие	10
16	мячи малые	35
17	мячи малые массажные (мягкие+малые Тв+большие Тв)	$24+13+11=48$

18	мячи средние	
19	мячи утяжеленные	2
20	обруч большой	10
21	обруч малый	25+4ал.
22	обруч средний	4
23	островки	4б+10м=14
24	палка гимнастическая	17р+15ч
25	палки лыжные	20
26	ролики массажные	9ежики+3кругл.
27	скакалка короткая	21верев.+26резин.=47
28	скамейка гимнастическая	2
29	спортивный комплекс «Лидер –С1»	1
30	спортивный комплекс «Лидер –С1Н»	1
31	стойки переносные (для прыжков)	1 комплект
32	фишки для разметки игрового поля, площадки; Конусы	10 10
33	флажки	
34	щит баскетбольный навесной с корзиной	1

3.2. Методические материалы и средства обучения

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100» Д. И. Фельдштейн, 2019.
4. Бойко В.В., Бережнова О.В. «Малыши-крепыши». Программа физического развития детей 3-7 лет и комплект методических пособий для второй младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп детского сада. — М.: Цвет мир, 2015.
5. Бойко В.В. Мониторинг индивидуального физического развития дошкольников. Методические материалы к программе физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши». — М.: Цветной мир, 2015.
6. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог — здоровые дети. Учи правильно дышать. — М.: Цветной мир, 2013.
7. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог — здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. — М.: Цветной мир, 2013.
8. Парциальная образовательная программа здоровьесозидания «К здоровой семье через детский сад» для детей от 0 до 7 (8) лет и их родителей // Научн. рук. М.Е. Верховкина, В.С. Коваленко. — М., 2014.
9. Подвижные игры в детском саду / Под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: Цветной мир, 2015. Рунова М.А. Радость в движении (для младшего дошкольного возраста). — М.: Просвещение, 2014.
8. Спортивные игры в детском саду и семье / Под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бой — М.: Цветной мир, 2015.

3.3. Модель двигательного режима

№	Формы работы	Особенности организации	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная • Игровая (на подвижных играх) • Беговая (бег в разном темпе, с разной дозировкой) 	Ежедневно в зале 5 - 6 мин.
2	Физкультминутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития мелкой моторики. • Обще-развивающие упражнения. • Имитирующие упражнения. • Игры • «Танцевальные минутки» <p>Физкультминутки не нужны, если занятие проводилось в режиме двигательной активности.</p>	3 - 5 мин.
3	Оздоровительная ходьба	<ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительные пробежки вокруг детского сада. • Оздоровительная ходьба по территории детского сада 	Бег
4	Непосредственная образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные. • Тренировочные • Сюжетные. • Игровые. • Контрольно-проверочные. 	3 раза в неделю по 15 мин. 2 – в зале 1 - улица

5	Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Игры и упражнения с физ. оборудованием. • Упражнения на тренажерах. • Упражнение на полосе препятствий. • Упражнения с карточками – заданиями. 	Ежедневно под руководством воспитателя утром, днем на прогулке, вечером в группе, на вечерней прогулке. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей.
6	Двигательные разминки	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые упражнения. • Подвижные игры малой подвижности. • Танцевальные движения. 	Ежедневно в группе во время перерыва между занятиями 8-10 мин.
7	Релаксация		Ежедневно после всех обучающих занятиях 1-3 мин.
8	Дыхательная гимнастика		Ежедневно в конце утренней гимнастики и во время физкультурных занятий
9	Артикуляционная гимнастика		Ежедневно 2 раза в день утром и вечером
10	Гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели, самомассаж. 	10 мин.

11	Музыкаль- ритмические движения	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные, хороводные игры под музыку. • Танцевальные движения. • Ритмика. 	<p>Как часть музыкального занятия</p> <p>10 – 12 мин.</p>
12	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные упражнения. • Двигательные задания на полосе препятствий. • Игры высокой, средней и низкой интенсивности. • Народные игры. • Игры с элементами спорта. • Игры на развития внимания, пространственных представлений и ориентацию. • Упражнения на нормализацию мышечного тонуса, развитие силовых качеств. 	<p>Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, с учетом двигательной активности детей</p>
			<p>8-10мин</p>
			<p>Спортивные игры 2 раза в неделю</p> <p>15 мин</p>
13	Пальчиковые игры		<p>Ежедневно</p> <p>1 – 3 мин.</p>
14	Физкультурный досуг	<p>Составляется по сценарию и включает в себя:</p> <p>Игры-соревнования.</p> <p>Игры-эстафеты.</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Проводится 2 раза в месяц</p>
			<p>20 – 30 мин.</p>

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Проводятся как праздники и развлечения в рамках ДООУ в совместной работе с воспитателями и узкими специалистами и родителями воспитанников.

Содержание	<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.</p> <p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
Средства, педагогические методы, формы работы с детьми	<p>Игры народов Среднего Урала: Русские – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».</p> <p>Башкирские – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».</p> <p>Татарские – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки».</p> <p>Удмуртские – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый заяк».</p> <p>Марийские - «Биляша», «Катание мяча».</p> <p>Спортивные игры: «Катание на санках» и др.</p> <p>Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.</p>

Календарно-тематическое планирование

Реализация программных Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 68 в год. На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 34 в год.

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год: май, сентябрь.

№	Основные виды движений	Содержание	
		Виды упражнений	Умения
1.	Общеразвивающие упражнения	Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для туловища, упражнения с предметами (ленточками, флажками)	Уметь показать действие: 1. руки в стороны, руки на пояс, 2. «Зайчик» прыгает, 3. ногу на носок, на пятку.
2.	На совершенствование умений в ходьбе	1. Ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении; 2. по кругу, взявшись за руки; 3. в разных направлениях; 4. парами, держась за руки; 5. огибая предметы; 6. по кругу; 7. переход от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе; 8. приставные шаги вперед и в стороны.	1. Ходить, обходя предметы; 2. уметь от ходьбы перейти к бегу и от бега к ходьбе; 3. уметь ходить приставными шагами вперед и в сторону.
3.	На совершенствование умений в беге	1. Бег стайкой за воспитателем на расстоянии до 10м; 2. бег в разных направлениях; бег с заданиями (убегать от воспитателя, догонять катящиеся предметы); 3. бег между двумя линиями (расстояние между линиями 20-30см); 4. непрерывный бег в течение 30-40сек.; бег в медленном темпе до 80м	1. Бегать в разных направлениях, не наталкиваясь на предметы; 2. бегать по заданию (догонять предметы, убегать от сверстников ит.д.); 3. бегать в медленном темпе до 80-100м.
4.	На совершенствование	1. Подпрыгивать на месте на двух ногах;	1. Перепрыгивать через препятствие;

	умений в прыжках	<ol style="list-style-type: none"> 2. подпрыгивание с продвижением вперед; 3. подпрыгивание до касания предмета, находящегося выше поднятых рук; 4. перепрыгивание через линию, веревку, палочку; 5. перепрыгивание через две линии (расстояние от 10-30см); 6. прыжок в длину с места на двух ногах; 7. спрыгивание с предметов высотой 10-15см. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. прыгать в длину с места на двух ногах; 3. спрыгивать с предметов.
5.	На совершенствование умений в катании, бросании, ловле.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катание мяча одной и двумя руками воспитателю, друг другу в положении сидя, стоя; 2. бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы; 3. бросание мяча взрослому; 4. ловля мяча от взрослого с расстояния 50-100см; 5. перебрасывание мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка на расстоянии 1-1.5м; 6. бросание предметов (мячей, мешочков с песком, шишек) в горизонтальную цель на расстояние 1м двумя руками, правой и левой; 7. бросание вдаль правой и левой рукой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катать мяч по заданию, 2. бросать мяч из разных положений; 3. перебрасывать мяч через ленту, веревку; 4. бросать предметы в горизонтальную цель; 5. бросать предметы в даль.
6.	На совершенствование умений в лазанье	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проползание на четвереньках 3-4м; 2. подлезание под препятствие высотой 30-40см; 3. перелезание через лежащие на полу бревно; 4. ползание на четвереньках по доске приподнятой на высоте 20см; 5. лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз произвольно. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подползать под предметы; 2. перелезать через предметы; 3. лазать по гимнастической стенке вверх, вниз.
7.	На совершенствование умений в равновесии	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-30см, длина 2м); 2. ходьба по извилистой дорожке; 3. ходьба по шнуру, положенному прямо, зигзагом, по кругу; 4. ходьба по доске, приподнятой одним концом от пола на высоту 15-20см; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру; 2. ходьба по гимнастической скамейке; 3. перешагивание через препятствие; 4. медленное кружение на месте и остановка по сигналу.

		<p>5. ходьба по гимнастической скамейке, бревну со стесанной поверхностью;</p> <p>6. ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках;</p> <p>7. перешагивание через препятствия высотой 15-20см;</p> <p>8. перешагивание через препятствие высотой 25-30см, из обруча в обруч, с ящика на ящик;</p> <p>9. влезание на табурет высотой 28см, скамейку (постоять на них, держа руки в сторону, и сойти, подняться на носки и снова опуститься на всю стопу, медленно кружиться на месте)</p>	
8.	Построения и перестроения	<p>1. Строиться в круг подгруппами и всей группой с помощью воспитателя;</p> <p>2. строиться парами;</p> <p>3. строиться друг за другом (в колонну), в шеренгу.</p>	<p>1. Встать друг за другом;</p> <p>2. стоять в паре.</p>
9.	Подвижные игры	Игры с ходьбой и бегом, с прыжками, с бросанием и ловлей мяча, с ползанием. Игры на ориентирование в пространстве. Игры с разнообразными движениями и пением.	Самостоятельные игры; игры-«Приседай», «Пружинка», «Через ручеек», «Птички летают», «Метко в цель», «Лови мяч»

Примерное планирование упражнений в ходьбе и беге для вводной части занятий (2 мл.группа)

месяц	неделя		месяц	неделя	
1 квартал			2 квартал		
сентябрь	1-я	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем	декабрь	1-я	Ходьба, обходя предметы
	2-я	Ходьба и бег всей группой в прямом направлении за воспитателем		2-я	Ходьба и бег по кругу
	3-я	Ходьба и бег небольшими группами в колонне по		3-я	Ходьба и бег в рассыпную

		одному			
	4-я	Ходьба и бег всей группой в колонне по одному		4-я	Ходьба и бег по кругу
октябрь	1-я	Ходьба и бег по кругу	январь	1-я	Ходьба парами, бег врассыпную
	2-я	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя		2-я	Ходьба в колонне по одному с изменением направления, бег врассыпную
	3-я	Ходьба и бег по кругу		3-я	Ходьба парами, бег врассыпную
	4-я	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя		4-я	Ходьба в колонне по одному с изменением направления, бег врассыпную
ноябрь	1-я	Ходьба с переходом на бег и обратно	февраль	1-я	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры, бег врассыпную
	2-я	Ходьба в колонне по одному с изменением направления		2-я	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу, бег в колонне по одному.
	3-я	Ходьба в колонне с переходом на бег и обратно		3-я	Ходьба в колонне по одному обходя предметы
	4-я	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения		4-я	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу, бег в колонне по одному.
3 квартал			4 квартал		
март	1-я	Ходьба и бег по кругу	июнь	1-я	Ходьба парами, бег врассыпную
	2-я	Ходьба парами, бег врассыпную		2-я	Ходьба приставными шагами вперед, в стороны
	3-я	Ходьба парами, бег врассыпную		3-я	Ходьба и бег с остановкой по сигналу педагога

	4-я	Ходьба парами, бег врассыпную		4-я	Ходьба со сменой направления движения, бег врассыпную
апрель	1-я	Ходьба и бег в колонне с остановкой по сигналу воспитателя	июль	1-я	Ходьба и бег по кругу
	2-я	Ходьба и бег с изменением направления движения		2-я	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через бруски, бег врассыпную
	3-я	Ходьба и бег в колонне с остановкой по сигналу воспитателя		3-я	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя
	4-я	Ходьба и бег с изменением направления движения		4-я	бег врассыпную Ходьба с изменением направления движения,
май	1-я	Ходьба и бег по кругу	август	1-я	Ходьба парами, бег врассыпную
	2-я	Ходьба парами, бег врассыпную		2-я	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную
	3-я	Ходьба с изменением направления движения		3-я	Ходьба в колонне по одному, по кругу, бег по кругу
	4-я	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры, бег врассыпную		4-я	Ходьба и бег с изменением направления движения

Примерное распределение упражнений в основной части (2мл.группа)

	1 квартал	2 квартал	3 квартал	4 квартал
--	-----------	-----------	-----------	-----------

Равновесие	Ходьба между двумя линиями (ширина 25см);	Ходьба по доске, положенной на пол (шир.15см);	Ходьба по шнуру, положенному прямо и по кругу;	Ходьба по доске, положенной наклонно (выс.30см);
	Ходьба и бег между двумя линиями (шир. 20см)	Ходьба по доске, положенной на пол (шир.10см);	Ходьба по гимн. скамейке (выс. 15-20см);	Ходьба по доске, положенной наклонно (выс.35см);
		Ходьба по гимн. скамейке (выс. 15-20см)		Ходьба по бревну.
Прыжки	На двух ногах на месте (подпрыгивание);	Спрыгивание со скамейки (h-10см);	Прыжки в длину с места (расстояние 10см);	Прыжки в длину с места (расстояние 15-20см);
	Перепрыгивание через шнур, положенный на пол;	Спрыгивание со скамейки (h-15см);	Прыжки в длину с места (расстояние 15см);	Прыжки в обруч, из обруча, лежащего на полу;
	Прыжки в обруч, из обруча, лежащего на полу.	Спрыгивание со скамейки (h-20см);	Прыжки в длину с места (расстояние 20см);	Спрыгивание со скамейки
метание	Катание мячей друг другу (расстояние 1 м);	Катание мячей друг другу (расстояние 1.5-2 м);	Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками;	Бросание мяча вдаль двумя руками (из-за головы, от груди);
	Катание мячей друг другу (расстояние 1.5 м);	Катание мячей в ворота друг другу (расстояние 1.5-2 м);	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками;	Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 1-1,5м ;
	Ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросить его обратно.	Бросание мяча через шнур двумя руками.	Бросание мяча вверх и о землю, и ловля его двумя руками;	Бросание мяча вдаль правой и левой рукой.
Лазание	Ползание на четвереньках на ладонях и коленях	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50см)	Ползание по скамейке на ладонях и коленях (высота скамейки 20см)	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 40см)
	Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50см)	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола (высота дуги 40см)	Влезание на наклонную лесенку	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях
	Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50-40см)	Подлезание в обруч, не касаясь руками пола (диаметр обруча 50см)	Влезание на наклонную лесенку-стремянку	Влезание на гимнастическую стенку

