

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 145 комбинированного вида
Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 145
Центрального района СПб

Протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
ГБДОУ детским садом № 145
Центрального района СПб

_____ Л.Р. Березин

Приказ от 31.08.2023 № 49-ОД

с учетом мнения Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
ГБДОУ детского сада № 145
Центрального района СПб

Протокол от 30.08.2023 № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
инструктора по физической культуре групп младшего, среднего,
старшего и подготовительного возраста
компенсирующей направленности

по реализации
адаптированной образовательной программы
дошкольного образования для обучающихся с ТНР
ГБДОУ детского сада № 145 Центрального района СПб

Инструктор по физической культуре:

Головчик Светлана Владимировна

первая квалификационная категория

Санкт – Петербург
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ		
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Планируемые результаты освоения/реализации РП	4
1.3.	Значимые характеристики обучающихся групп	9
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	14
2.1.	Основное содержание области физическое развитие	14
2.2.	Перспективное планирование образовательной деятельности по возрастам	17
2.3.	Расписание занятий.	56
2.4.	Планирование взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся (по триместрам)	56
2.5.	Планирование взаимодействия с педагогами	57
2.6.	Коррекционно-развивающая работа	57
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	59
3.1.	Режим дня	59
3.2.	Режим двигательной активности	67
3.3.	Выписка из Календарного плана воспитательной работы	71
3.4.	Особенности созданной РППС, отражающей специфику музыкально-спортивного зала	74
4.	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ	75
ПРИЛОЖЕНИЯ		
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	Нормативно-правовое обеспечение Программы	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	Методическое обеспечение Программы	84

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - РП) групп компенсирующей направленности образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» – документ учебно-методической документации адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи ГБДОУ детского сада № 145 Центрального района СПб (далее - Программа).

РП разработана на основании локального акта ГБДОУ детского сада №145 «Положение о рабочей программе педагогов Образовательного учреждения», в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ФАОП ДО).

РП определяет компоненты Программы, фиксируя необходимые для планирования образовательного процесса:

элементы Целевого раздела (планируемые результаты и характеристику обучающихся с ТНР группы);

содержание образовательной области «Физическое развитие» Содержательного раздела с учётом возрастного контингента обучающихся и их индивидуальных образовательных потребностей, распределение тематического планирования в различных форматах образовательной деятельности; планирование коррекционно-развивающей работы; определяет систему взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) обучающихся группы;

компоненты Организационного раздела Программы, регламентирующие вопросы организации режима дня, режима двигательной активности, планирования развивающей предметно-пространственной среды музыкально-спортивного зала и календарного плана воспитательной работы.

РП разработана педагогом на 2023-2024 учебный год в соответствии с учебным планом, календарно-учебным графиком и календарным планом воспитательной работы на 2023/2024 учебный год (с учетом режима работы образовательного учреждения в летний период).

Часть компонентов Содержательного и организационного разделов РП формируется по триместрам учебного года:

№ триместра	месяцы		
I	сентябрь	октябрь	ноябрь

II	декабрь	январь	февраль
III	март	апрель	май
IV	июнь	июль	август

РП направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие; обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста; строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования; осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:

- совместную деятельность взрослого и детей, самостоятельную деятельность детей;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.
- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

1.2. Планируемые результаты освоения/реализации РП

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития дошкольников с ТНР. Так же учитываются характеристики физического развития обучающихся.

Планируемые результаты, как изложение возможных достижений обучающихся на разных этапах освоения Программы представлены в таблице 1 в виде ссылок на пункты и страницы ФАОП ДО. К гиперссылкам (выделенный текст) прикреплен файл Приложения 1 «Целевые ориентиры» Программы.

Таблица 1

Название раздела ФАОП ДО		пункты	страницы
<i>II. Целевой раздел ФАОП ДО</i>			
Целевые ориентиры реализации АОП ДО для обучающихся с ТНР		<i>n.10.4.3</i>	<i>стр.40</i>
Возраст обучающихся с ТНР	Младший дошкольный возраст	<i>n.10.4.3.1</i>	<i>стр. 40-42</i>
	Средний дошкольный возраст	<i>n.10.4.3.2</i>	<i>стр. 42-44</i>
	На этапе завершения освоения Программы	<i>n.10.4.3.3</i>	<i>стр. 44-46</i>

Планируемые результаты реализации программы работы инструктора по физической культуре для обучающихся с ТНР:

К четырем годам:

- **ребенок** демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- **ребенок** проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- **ребенок** демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы,

- переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе; **ребенок** владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми младшего дошкольного возраста:

К четырёхлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка.

К концу года ребёнок может:

- Ходить прямо, сохраняя заданное направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием взрослого.

- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди. Из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на дальность – на расстояние не менее 5м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

К пяти годам:

- **ребенок** проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- **ребенок** демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- **ребенок** стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- **ребенок** стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста:

- К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка.
- К концу года ребёнок может:
- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см.

- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю или пол не менее 5 раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м).
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

К шести годам:

- **ребенок** демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- **ребенок** проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- **ребенок** проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- **ребенок** проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- **ребенок** владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми старшего дошкольного возраста:

К шестилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка. К концу года ребёнок может:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, в шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходное положение, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Придумывать и выполнять имитационные и образные упражнения, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

- у **ребенка** сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- **ребенок** владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- **ребенок** соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- **ребенок** результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- **ребенок** проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- **ребенок** проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- **ребенок** имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- **ребенок** владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему

здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

**Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми
подготовительной группы:**

- К семи годам **ребёнок** проявляет инициативу и самостоятельность в игре, участвует в совместных играх, следует игровым правилам; обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребёнок владеет разными формами и видами игры.
- **Ребёнок** достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения.
- У **ребёнка** развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- **Ребёнок** способен к волевым усилиям.
- Может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.
- Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Овладевает элементами спортивных игр – городки, бадминтон, элементы баскетбола, элементы футбола, элементы хоккея, элементы настольного тенниса, элементы волейбола.

1.3. Значимые характеристики обучающихся групп

При разработке РП учитывается характеристика обучающихся с ТНР, представленная в Приложении 4 Программы <http://sad145.my1.ru/index/obrazovanie/0-7>.

Так же учитывается характеристика физического развития обучающихся с ТНР:

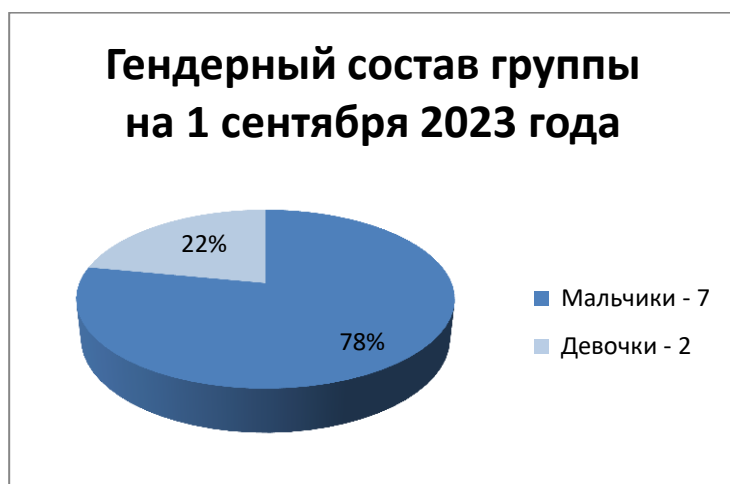
Обследование физической подготовленности дошкольников групп компенсирующей направленности с ТНР показало следующие результаты состояния их двигательной сферы. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением

скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности вызывает выполнение движений по словесной инструкции. Дети с ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе. У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам. По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено. По степени сформированности двигательных навыков дети с нарушениями речи отличаются от здоровых сверстников отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти). Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с тяжёлыми нарушениями речи и в то же время для определения их компенсаторного фона.

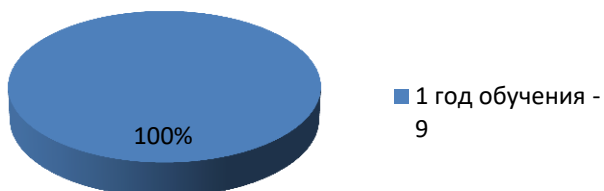
Помимо этого, для планирования образовательной деятельности каждой группы учитываются следующие характеристики:

- Гендерный состав;
- Состав воспитанников по годам обучения;
- Состав воспитанников по группе здоровья

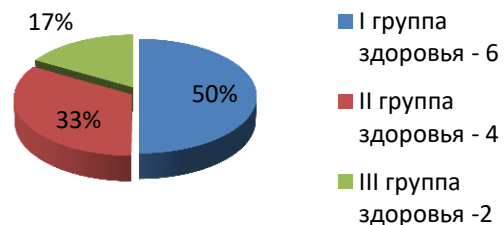
Младшая группа «Теремок»



**Состав воспитанников группы
по годам обучения
2023-2024 уч. г.**

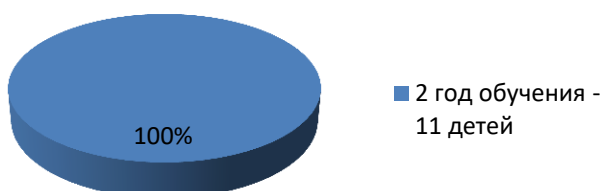


**Состав воспитанников
группы
по группе здоровья
на 2023-2024 уч.г.**

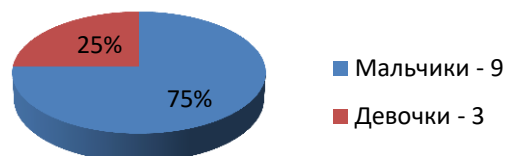


Средняя группа «Лукоморье»

**Состав воспитанников группы
по годам обучения на 2023-
2024 уч. г**

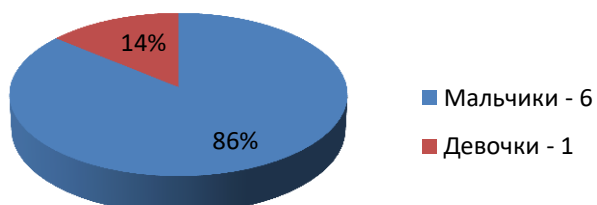


**Гендерный состав группы
на 1 сентября 2023 года**

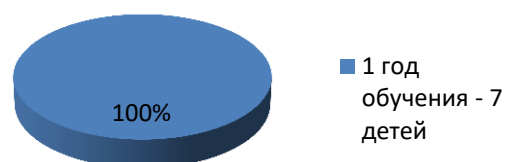


Средняя группа «Василек»

Гендерный состав группы на 1 сентября 2023 года

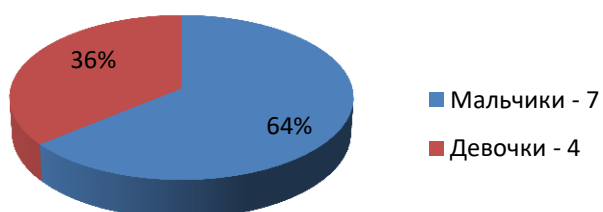


Состав воспитанников группы по годам обучения на 2023-2024 уч. г.

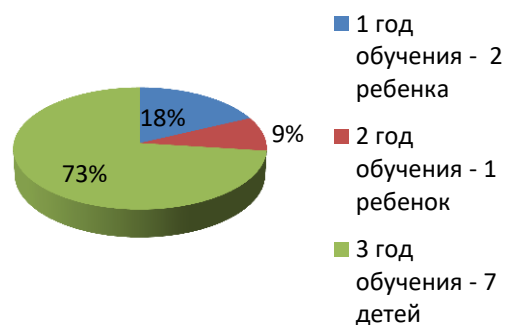


Старшая группа «Ландыш»

Гендерный состав группы на 1 сентября 2023 года



Состав воспитанников группы по годам обучения на 2023-2024 уч. г.



Старшая группа «Ромашка»



Подготовительная группа «Роза»



Подготовительная группа «Золотая рыбка»



Подготовительная группа «Семицветик»



2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основное содержание образовательной области физическое развитие

Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе обучающихся с ТНР в возрасте от трёх до семи-восьми лет, представлены в Приложении 2 «Файлы электронных документов» Программы. Файлы электронных документов в формате Word (две папки, представляющие задачи и содержание по пяти образовательным областям ФАОП ДО и ФОП ДО в том числе в области физического развития):

Файлы электронных документов в формате Word (две папки, представляющие задачи и содержание по пяти образовательным областям ФАОП ДО и ФОП ДО):

Папка [«1.Содержание образовательных областей ФАОП ДО»](#) включает один файл, представляющий функциональные карты образовательных областей, каждый из которых объединяет содержание образовательной области ФАОП ДО по возрастной периодизации (младший, средний, старший дошкольный). **Задачи и содержание образовательной области физическое развитие детей дошкольного возраста с ТНР представлены в пункте 5.**

Папка [«2.Содержание образовательных областей ФОП ДО»](#) включает шесть файлов, представляющих функциональные карты образовательных областей, каждый из которых объединяет содержание образовательной области ФОП ДО по возрастной периодизации (3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет). **Задачи и содержание образовательной области физическое развитие детей дошкольного возраста представлены в пункте 2.5.**

В таблице 2 представлены ссылки на страницы и пункты ФОП ДО и ФАОП ДО

Таблица 2

Возраст воспитанников	ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ				Содержание в соответствии со структурой разделов образовательной области № страниц	ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ			
	Ссылки на задачи		Ссылки на содержание			Ссылки на задачи		Ссылки на содержание	
	№ пунктов	№ страниц	№ пунктов	№ страниц		№ пунктов	№ страниц	№ пунктов	№ страниц
младший дошкольный возраст	32.5 – 32.5.3.	стр.255-256	32.5.4.	стр.256-257	общий объём (22.4)	22.4.1	стр.127	22.4.2.	стр.127-130
					основная гимнастика			1)	стр.127
								основные движения	стр.127-128
								общеразвивающие упражнения	стр.128-129
								строевые упражнения	стр.129
					подвижные игры			2)	стр.129
					спортивные упражнения			3)	стр.129-130
					формирование основ здорового образа жизни активный отдых			4)	стр.130
	5)								
средний дошкольный возраст	32.5 – 32.5.3.	стр.255-256	32.5.5.	стр.257	общий объём (22.5)	22.5.1	стр.130	22.5.2.	стр.131-134
					основная гимнастика			1)	стр.131
								основные движения	стр.131-132
								общеразвивающие упражнения	стр.132-133
								ритмическая гимнастика	стр.133
								строевые упражнения	
					подвижные игры			2)	стр.133
					спортивные упражнения			3)	стр.133-134
формирование основ здорового образа жизни активный отдых	4)	стр.134							
	5)								

старший дошкольный возраст	от 5-ти до 6-ти лет	32.5 – 32.5.3.	стр. 255-256	32.5.6.	стр.257-258	общий объём (22.6)	22.6.1	стр.134-135	22.6.2.	стр.135-140
						основная гимнастика			1)	стр.135
									основные движения	стр.136-137
									общеразвивающие упражнения	стр.137-138
									ритмическая гимнастика	стр.138
									строевые упражнения	
									2)	стр.138
									3)	стр.138-139
	4)	стр.139-140								
	5)	стр.140								
старший дошкольный возраст	от 6-ти до 7-ми лет	32.5 – 32.5.3.	стр. 255-256	32.5.6.	стр.257-258	общий объём (22.7)	22.7.1	стр.140-141	22.7.2.	стр.141-147
						основная гимнастика			1)	стр.142
									основные движения	стр.142-143
									общеразвивающие упражнения	стр.143-144
									ритмическая гимнастика	стр.144
									строевые упражнения	
									2)	стр.144-145
									3)	стр.145
									4)	стр.145-146
									5)	стр.146
									6)	стр.146-147

2.2. Перспективное планирование образовательной деятельности по возрастам

Младший дошкольный возраст от 3 до 4 лет

І ТРИМЕСТР

Сентябрь

Задачи:

- Знакомить детей с физкультурным залом и спортивным инвентарем;
- Познакомить: с ходьбой и бегом в заданном направлении; с прыжками на двух ногах на месте.
- Формировать умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, приучать детей действовать совместно, обеспечивать профилактику нарушений осанки.

Содержание занятий	1 неделя (1,2 занятия)/	2 неделя (3,4 занятия)/	3 неделя (5,6 занятия)/	4 неделя (7,8 занятия)/
Строевые упражнения	Построение в 1 шеренгу	Построение в одну шеренгу	Построение	Построение, перестроение
Виды ходьбы и бега	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	Ходьба парами, взявшись парами. Бег по кругу друг за другом.	Ходьба парами, взявшись парами. Бег в заданном направлении.
ОРУ	Комплекс 1 или 2 на выбор.	Комплекс 1 или 2	Комплекс 2	Комплекс 1 или 2
Основные виды движений	Прыжки на 2-х ногах, проползание заданного расстояния на четвереньках, катание мяча.	Проползание заданного расстояния до предмета. Прыжки на двух ногах. Катание мяча среднего размера.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подбрасывание малых мячей	Проползание в вертикально стоящий обруч и в ворота. Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до ладони инструктора, находящейся выше поднятых рук ребенка. Прокатывание мяча двумя и одной руками под воротиками.
Подвижные игры	«Беги к флажку»	«Поезд»	«По ровненькой дорожке»	«Поезд»
Малоподвижные игры	«Давайте вместе с нами»	«Кошка выпускает коготки»	«Тишина»	«Жили были зайчики»

Октябрь

Задачи:

- Мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях.
- Формировать умения ориентироваться в пространстве.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Содержание занятий	5 неделя (9,10 занятия)	6 неделя (11,12 занятия)	7 неделя (13,14 занятия)	8 неделя (15,16 занятия)
Строевые упражнения	Построение	Перестроение	Построение	Перестроение в колонну по 2
Виды ходьбы и бега	Ходьба парами держась за руки, бег по кругу	Ходьба обычная по кругу на носках, с высоким подниманием колена, бег по кругу.	Ходьба парами, бег в заданном направлении.	Ходьба по кругу друг за другом держась за руки. Бег в рассыпную и стайкой.
ОРУ	Комплекс 1 с султанчиками	Комплекс 2 без предметов	Комплекс 2	Комплекс 1
Основные виды движений	Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. Подлезание под веревку, не касаясь руками пола. Катание малого мяча друг другу, между предметами. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.	Прыжки через две веревочки, лежащие на полу, поочередно через каждую/на двух ногах с продвижением вперед. Прокатывание малых мячей под веревкой/в воротца. Пролезание под веревку, стараясь не касаться руками пола.	Прыжки из обруча в обруч/ на двух ногах с продвижением вперед. Проползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. Подбрасывание среднего мяча вверх двумя руками снизу.	Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Ползание на четвереньках. Прокатывание мяча друг другу.
Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Птички в гнездышках»	«К мишке в гости»	«Птички в гнездышках»
Малоподвижные игры	«Здравствуй друг»	«Повстречались»	«Запрещенный цвет»	«Повстречались»

Ноябрь

Задачи:

- Формировать основные жизненно важные движения
- Обеспечивать закаливание организма
- Воспитывать умения самостоятельно действовать

Содержание занятий	9 неделя (17,18 занятия)	10 неделя (19,20 занятия)	11 неделя (21,22 занятия)	12 неделя (23,24 занятия)
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по 2.	Перестроение в колонну по 2.	Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по 2.	Размыкание и смыкание обычным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по кругу друг за другом держась за руки/с выполнением задания(остановка, поворот, приседание).	Ходьба с выполнением задания(остановка, поворот, приседание)/ по кругу друг за другом держась за руки, бег врассыпную.	Ходьба с выполнением задания(остановка, поворот, приседание). Бег в заданном направлении.	Ходьба по кругу держась за руки. Бег врассыпную.
ОРУ	Комплекс 1 «Птички»	Комплекс 2	Комплекс 1	Комплекс 2
Основные виды движений	Подлезание под двумя дугами/веревкой. Прыжки через линии, поочередно через каждую. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу/прокатывание мяча в воротца.	Ловля мяча, брошенного ИФК. Лазание по гимнастической лестнице. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук/ с продвижением вперед.	Ползание между предметами, прыжки из обруча в обруч, ловля мяча.	Ползание на четвереньках по прямой. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук/в длину с места. Ловля мяча, брошенного ИФК.
Подвижные игры	«Птички в гнездышках»	«Курочка-хохлатка»	«Карусель»	«Карусель»
Малоподвижные игры	«Каравай»	«Повстречались»	«Каравай»	«Воздушный шар»

II ТРИМЕСТР

Декабрь

Задачи:

- Поощрять участия детей в спортивных играх и физических упражнениях.
- Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Содержание занятий	13 неделя (25,26 занятия)	14 неделя (27,28 занятия)	15 неделя (29,30 занятия)	16 неделя (31,32 занятия)
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, перестроение в колонну по 2.	Построение, повороты на месте.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу.	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу.	Ходьба в сочетании движениями рук(вверх, в стороны, вперед). Бег с выполнением задания (останавливаться, убежать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место).	Ходьба в заданном направлении. Бег с выполнением задания (останавливаться, убежать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место).
ОРУ	Комплекс 1 без предметов	Комплекс 2 со скамейкой и флажками	Комплекс 1 без предметов	Комплекс 2 со скамейкой и флажками
Основные виды движений	Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой/прокатывание мяча в воротца из положения сидя. Лазание по гимнастической лестнице/подлезание под гимнастической палкой. Прыжки на месте в сочетании с движениями рук/с продвижением вперед через две линии.	Лазание по гимнастической лестнице/ползание на животе по прямой. Метание малого мяча на дальность/катание мяча друг другу из положения сидя. Прыжки с продвижением вперед до ориентира.	Метание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Прыжки из обруча в обруч/на месте с хлопками над головой. Подлезание под дугу.	Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук/ с продвижением вперед до ориентира. Ползание на четвереньках по прямой/подлезание под препятствие. Бросание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель.
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Лохматый пес»	«Поймай комара»	«Курочка-хохлатка»
Малоподвижные игры	«Тишина»	«Давайте вместе с нами»	«Ручки-ножки»	«Воздушный шар»

Январь

Задачи:

- Формировать у детей потребность в двигательной активности.
- Приучать детей действовать совместно.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, а также в движении.

Содержание занятий	17 неделя (33,34 занятия)	18 неделя (35,36 занятия)	19 неделя (37,38 занятия)	20 неделя (39,40 занятия)
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты на месте.	Построение, повороты на месте переступанием.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в сочетании с движением рук (вверх, в стороны, вперед). Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего).	Ходьба в сочетании с движением рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперед). Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего).	Ходьба в сочетании с движением рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперед)/со сменой направления по сигналу. Бег по заданию, непрерывный 1 мин.	Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег по заданию, непрерывный 1 мин.
ОРУ	Комплекс 1 с кубиками	Комплекс 1 с кубиками	Комплекс 2 со скамейкой	Комплекс 2 со скамейкой
Основные виды движений	Ползание на четвереньках по гимнастической скамье. Метание на дальность малого мяча от груди правой и левой рукой/ловля мяча, брошенного ИФК. Прыжки на одной ноге (левой - правой) поочередно/на месте в сочетании с хлопками над головой.	Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье. Прыжки с продвижением вперед до заданного ориентира/через гимнастическую палку.	Прыжки на одной ноге поочередно/на месте с различными движениями рук (хлопки в ладоши перед собой, за спиной). Лазание по гимнастической лестнице/ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой/малого мяча в горизонтальную цель (поочередность рук).	Подпрыгивание на одной ноге (левой, правой)/прыжки с продвижением вперед до ориентира. Лазанье по гимнастической лестнице. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Курочка-хохлатка»	«Найди своё место»	«Курочка-хохлатка»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Мы погреемся немножко»	«Пропавшие ручки»	«Две подружки»	«Воздушный шар»

Февраль

Задачи:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.

- Совершенствовать основные движения.

- Формировать умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Способствовать формированию активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Содержание занятий	21 неделя (41,42 занятия)/	22 неделя (43,44 занятия)/	23 неделя (45,46 занятия)/	24 неделя (47,48 занятия)/
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, перестроение в колонну по 2.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба со сменой направления по сигналу/по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Бег в непрерывном медленном темпе/с выполнением задания (останавливаться, убегать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место).	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы/ по ребристой доске. Бег с выполнением задания (останавливаться, убегать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место)/в непрерывном медленном темпе.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег с выполнением задания (останавливаться, убегать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место)/в непрерывном медленном темпе.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег в непрерывном медленном темпе/ с выполнением задания (останавливаться, убегать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место).
ОРУ	Комплекс 1 с флажками	Комплекс 2	Комплекс 1 с флажками	Комплекс 2
Основные виды движений	Ловля мяча, брошенного ИФК. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке/подлезание под дуги. Прыжки через 4-6 линий.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля/ловля мяча, брошенного ИФК. Прыжки на одной ноге (левой/правой поочередно)/на двух ногах с продвижением из обруча в обруч.	Прыжки на одной ноге поочередно/через 4-6 линий. Лазание по гимнастической лестнице/ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание малого мяча в горизонтальную цель правой/левой рукой/бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля.	Подлезание под веревкой/проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении. Прыжки через веревки, лежащие на полу. Ловля мяча, брошенного ИФК.
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Поймай комара»	«Курочка-хохлатка»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Две подружки»	«Пропавшие ручки»	«Две подружки»	«Елочка»

III ТРИМЕСТР

Март

Задачи:

- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Учить пользоваться физкультурным оборудованием.
- Обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.

Содержание занятий	25 неделя (49,50 занятия)	26 неделя (51,52 занятия)	27 неделя (53,54 занятия)	28 неделя (55,56 занятия)/
Строевые упражнения	Построение, повороты на месте переступанием.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение в колонну по 1	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по ребристой доске с	Ходьба по ребристой доске с	Ходьба через веревки, положенные	Ходьба через веревки, положенные
	перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы	на пол. Бег в быстром темпе (10 м).	на пол. Бег в быстром темпе (10 м).
ОРУ	С набивными мешочками.	Со скамейкой и малым мячом	С набивными мешочками	Со скамейкой и малым мячом
Основные виды движений	Перелезание через гимнастическое бревно. Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Перелезание через гимнастическое бревно/пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом. Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди/отбивание мяча об пол одной рукой.	Прыжки в длину через две линии с места. Отбивание мяча об пол одной рукой. Пролезание в два вертикально стоящих обруча.	Прыжки с места в длину через две линии. Пролезание в вертикально стоящий обруч. Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.
Подвижные игры	«Воробышки и кот»	«Воробышки и кот»	«Найди, что спрятано»	«Воробышки и кот»
Малоподвижные игры	«Капуста-редиска»	«Дом»	«Ручки-ножки»	«Елочка»

Апрель

Задачи:

- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Дата	29 неделя (57,58 занятия)	30 неделя (59,60 занятия)	31 неделя (61,62 занятия)	32 неделя (63,64 занятия)
Содержание занятий				
Строевые упражнения	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты на месте переступанием.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты на месте переступанием.
Виды ходьбы и бега	Ходьба с перешагиванием через веревки, лежащие на полу. Бег по прямой, извилистой дорожке/догоняя катящиеся предметы.	Ходьба по наклонной доске, по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Бег по прямой, извилистой дорожке/догоняя катящиеся предметы	Ходьба с перешагиванием через веревки, лежащие на полу/по наклонной доске. Бег по прямой, извилистой дорожке/догоняя катящиеся предметы.	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Бег в быстром темпе (10 м)/догоняя катящиеся предметы.
ОРУ	Комплекс 1 (без предметов)	Комплекс 2 (со стульчиками и флажками)	Комплекс 1 (без предметов)	Комплекс 2 (со стульчиками и флажками)
Основные виды движений	Отбивание мяча об пол одной рукой/бросание малого мяча из-за головы. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через предметы с продвижением вперед.	Отбивание мяча об пол одной рукой (правой/левой поочередно)/. бросание малого мяча из-за головы. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки с высоты/через предметы.	Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой. Пролезание в обруч. Прыжки с высоты/через предметы.	Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой, обеими руками. Пролезание в обруч/лазание по гимнастической стенке. Прыжки в длину с места/через предметы.
Подвижные игры	«Сбей кеглю»	«Воробушки и кот»	«Найди, что спрятано»	«Сбей кеглю»
Малоподвижные игры	«Жили-были зайчики»	«Повстречались»	«Здравствуй друг»	«Каравай»

Май

Задачи:

- Развивать умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.
- Приучать выполнять правила в игровых упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям.

Содержание занятий	33 неделя (65,66 занятия)	34 неделя (67,68 занятия)	35 неделя (69,70 занятия)	36 неделя (71,72 занятия)
Строевые упражнения	Построение, повороты на месте переступанием.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты на месте переступанием.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по наклонной доске, медленное кружение в обе стороны. Бег по прямой и извилистой дорожке.	Ходьба по наклонной доске, медленное кружение в обе стороны. Бег в быстром темпе (10 м).	Ходьба с перешагиванием через веревки, лежащие на полу/ медленное кружение в обе стороны. Бег по прямой и извилистой дорожке/ в быстром темпе (10 м).	Ходьба с перешагиванием через веревки, лежащие на полу. Бег по прямой и извилистой дорожке/в быстром темпе (10 м).
ОРУ	Комплекс 2 (на мягких модулях)	Комплекс 1(с обручем)	Комплекс 2 (на мягких модулях)	Комплекс 1 (с обручем)
Основные виды движений	Прыжки в длину с места/с высоты. Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой, двумя руками снизу, от груди. Лазанье по гимнастической стенке.	Метание мяча в вертикальную/горизонтальную цель правой и левой рукой, двумя руками снизу, от груди. Прыжки в длину с места/с высоты. Пролезание в обруч и затем лазанье по гимнастической стенке.	Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой, двумя руками снизу, от груди. Лазанье по гимнастической стенке, затем подлезание под дугой (полоса препятствий).	Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места. Пролезание в обруч, затем ползание на четвереньках по прямой (полоса препятствий).
Подвижные игры	«Кто дальше бросит мешочек»	«Воробышки и кот»	«Сбей кеглю»	«Найди ,что спрятано»
Малоподвижные игры	«Мы погреемся немножко»	«Пропавшие ручки»	«Воздушный шар»	«Каравай»

IV ТРИМЕСТР

Еженедельные досуги, развлечения и другие мероприятия по реализации детских интересов в соответствии с планом летней оздоровительной работы

Средний дошкольный возраст от 4 до 5 лет

I ТРИМЕСТР

Сентябрь

Задачи:

- Сохранять, укреплять физическое и психическое здоровья детей.
- Совершенствовать навык устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков.
- Укреплять здоровье детей, способствовать закаливанию организма.

Содержание занятий	1 неделя (1,2 занятия)	2 неделя (3,4 занятия)	3 неделя (5,6 занятия)	4 неделя (7,8 занятия)
Строевые упражнения	Построение, перестроение.	Построение, перестроение в колонну по 2	Построение, перестроение в колонну по 1, по 2.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в колонне по 1, парами, бег широким шагом.	Ходьба змейкой, врассыпную, бег широким шагом.	Ходьба в колонне по 1, парами, бег широким шагом.	Ходьба змейкой, врассыпную, бег широким шагом.
ОРУ	Комплекс (с флажками)	Комплекс (с обручем)	Комплекс (с флажками)	Комплекс (с обручем)
Основные виды движений	Прыжки на месте на двух ногах, ползание на четвереньках по прямой, прокатывание мячей.	Прыжки на месте на двух ногах, ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, прокатывание мячей/обручей.	Прыжки с продвижением вперед, ползание на четвереньках по прямой, бросание мяча друг другу снизу.	Прыжки на месте на двух ногах, ползание на четвереньках по прямой, прокатывание мячей/обручей друг другу.
Подвижные игры	«Парный бег»	«Хитрая лиса»	«Хитрая лиса»	«Удочка»
Малоподвижные игры	«Пропавшие ручки»	«Две подружки»	«Елочка»	«Ручки-ножки»

Октябрь

Задачи:

- Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, пространственную ориентировку.
- Учить чёткому выполнению ОРУ с различной амплитудой.
- Формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях.

Содержание занятий	1 неделя (9,10 занятия)	2 неделя (11,12 занятия)	3 неделя (13,14 занятия)	4 неделя (15,16 занятия)
Строевые упражнения	Построение в колонну по 1, по 2	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Построение 1,2 колонну	Повороты направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках, в разных направлениях.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках, в разных направлениях.	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить направление, изменить положение рук), по доске, гимнастической скамейке. Бег на носках, в разных направлениях.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего, по доске, гимнастической скамейке. Бег на носках, в разных направлениях.
ОРУ	С мячом большого диаметра	С кубиками	С мячом большого диаметра	С кубиками
Основные виды движений	Ползание по горизонтальной наклонной доске, скамье. Прыжки с продвижением вперед. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.	Прыжки через гимнастическую палку, ползание на четвереньках между небольшими предметами змейкой, бросание мяча друг другу /перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.	Прыжки с продвижением вперед, ползание на четвереньках между предметами, змейкой, по гимнастической и наклонной доске, скамье, бросание мяча друг другу/перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.	Прыжки через гимнастическую палку/с продвижением вперед, ползание на четвереньках между предметами, змейкой, бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.
Подвижные игры	«Сбей кеглю»	«Сбей кеглю»	«Сбей кеглю»	«Сбей кеглю»
Малоподвижные игры	«Капуста редиска»	«Дом»	«Капуста-редиска»	«Ручки-ножки»

Ноябрь

Задачи:

- Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью.
- Формировать у детей основные физические качества.
- Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Содержание занятий	1 неделя (17,18 занятия)	2 неделя (19,20 занятия)	3 неделя (21,22 занятия)	4 неделя (23,24 занятия)
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Повороты направо, налево, кругом.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по доске, гимнастической скамейке, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук), бег в колонне (по 1, по 2)/в разных направлениях.	Ходьба по линии, по веревке; змейкой (между предметами), враспынную/ по доске, гимнастической скамейке. Бег в колонне (по 1, по 2)/широким шагом.	Ходьба по линии, веревке/доске, гимнастической скамейке, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук), бег в колонне (по 1, по 2)/в разных направлениях.	Ходьба по доске, гимнастической скамейке/змейкой (между предметами), враспынную. Бег в разных направлениях/широким шагом.
ОРУ	Комплекс с «косичкой»	Комплекс с обручем	Комплекс с обручем	Комплекс с обручем
Основные виды движений	Прыжки через гимнастическую палку/на месте на двух ногах. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. Ползание на четвереньках по прямой/ между предметами, змейкой.	Прыжки через гимнастическую палку/на месте на двух ногах. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его/перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. Лазанье на четвереньках по наклонной доске/ползание на четвереньках по прямой.	Прыжки с продвижением вперед/через гимнастическую палку. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его/перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. Ползание на четвереньках, змейкой/по наклонной доске (вниз).	Прыжки через гимнастическую палку/ на месте на двух ногах. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его/перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.
Подвижные игры	«Эстафета парами»	«Эстафета парами»	«Сбей кеглю»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Капуста-редиска»	«Котик к пчёлке подошёл»	«Светофор»	«Овощи-фрукты»

II ТРИМЕСТР

Декабрь

Задачи:

- Учить ходить по ограниченной поверхности.
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.
- Развивать эмоциональную сферу ребенка.
- Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Содержание занятий	1 неделя (25,26 занятия)	2 неделя (27,28 занятия)	3 неделя (29,30 занятия)	4 неделя (31,32 занятия)
Строевые упражнения	Повороты направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Повороты направо, налево, кругом.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове), с перешагиванием через рейки лестницы (на 20-25 см от пола). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола/ по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове). Бег с обеганием предметов.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове), высоко поднимая колени. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.
ОРУ	Комплекс с «платочками»	Комплекс с гимн. Палкой	Комплекс с «платочками»	Комплекс с гимн. палкой
Основные виды движений	Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. Подлезание под веревку (дугу) правым/левым боком. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками.	Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Отбивание мяча об пол правой/левой рукой.	Подлезание под верёвку (дугу) правым/левым боком. Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий/с поворотом вправо, влево, кругом. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.	Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий/с поворотом вправо, влево, кругом. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками. Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком.
Подвижные игры	«Мы весёлые ребята»	«Мы весёлые ребята»	«Два мороза»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	«У меня, у тебя»	«Три медведя»	«Светофор»	«Овощи-фрукты»

Январь

Задачи:

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости.
- Обеспечивать закаливание организма у детей.

Содержание занятий	1 неделя (33,34 занятия)	2 неделя (35,36 занятия)	3 неделя (37,38 занятия)	4 неделя (39,40 занятия)
Строевые упражнения	Построение, смыкание, размыкание.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Построение, смыкание, размыкание	Построение, равнение по ориентирам.
Виды ходьбы и бега	Ходьба с высоким подниманием колен/ по гимн. скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове), с перешагиванием через рейки лестницы (на 20-25 см от пола). Бег с обеганием предметов/с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.	Ходьба с высоким подниманием колен, по гимн. скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове), с перешагиванием через рейки лестницы (на 20-25 см от пола). Бег с обеганием предметов, непрерывный в медленном темпе.	Ходьба с высоким подниманием колен/по гимн. скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове), с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег с обеганием предметов, с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	Ходьба с высоким подниманием колен, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.
ОРУ	Комплекс без предмета	Комплекс с кеглями	Комплекс без предмета	Комплекс с кеглями
Основные виды движений	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Прыжки поочередно через 4-5 линий. Отбивание мяча об пол правой/левой рукой.	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони/по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыжки поочередно через 4-5 линий/ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно). Отбивание мяча об пол правой/левой рукой/ метание	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыжки поочередно через 4-5 линий/ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно)/с поворотом кругом. Отбивание мяча об пол правой/левой рукой/ метание малого мяча на дальность.	Отбивание мяча об пол правой/левой рукой. Прыжки поочередно через 4-5 линий. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

		малого мяча на дальность.		
Подвижные игры	«Мы весёлые ребята»	«Сделай меньше прыжков»	«Охотники и зайцы»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	«Светофор»	«Котик к печке подошёл»	«Овощи-фрукты»	«Три медведя»

Февраль

Задачи:

- Совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость.
- Обучать лазанью по лестнице приставным шагом.
- Закреплять навык метания в горизонтальную цель.
- Формировать правильную осанку.

Содержание занятий	1 неделя (41,42 занятия)	2 неделя (43,44 занятия)	3 неделя (45,46 занятия)	4 неделя (47,48 занятия)
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2, 3, равнение по ориентирам.	Повороты направо, налево, кругом.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Построение в шеренгу, в круг.
Виды ходьбы и бега	Ходьба с высоким подниманием колен/с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе, с ускорением и замедлением, сменой ведущего.	Ходьба с высоким подниманием колен/по наклонной доске вверх и вниз/с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе, с обеганием предметов, с ускорением и замедлением, сменой ведущего.	Ходьба с высоким подниманием колен/по наклонной доске вверх и вниз/по гимн. скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове). Бег с обеганием предметов, с ускорением и замедлением, сменой ведущего.	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу)/ по гимн. скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове). Бег непрерывный в медленном темпе, с с ускорением и замедлением, сменой ведущего.
ОРУ	Комплекс с обручами	Комплекс без предметов	Комплекс с обручами	Комплекс без предметов

Основные виды движений	Прыжки ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно)/на двух ногах с продвижением вперед. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Метание малого мяча на дальность, отбивание мяча.	Прыжки поочередно через 4-5 верёвок, лежащих на полу/ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно)/с поворотом кругом. Подлезание под верёвку правым и левым боком/по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Отбивание мяча об пол правой/левой рукой/метание малого мяча на дальность.	Прыжки поочередно через 4-5 верёвок, лежащих на полу/ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно)/с поворотом кругом. Ползание на четвереньках/подлезание под верёвку правым/левым боком. Отбивание мяча об пол правой/левой рукой/бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.	Прыжки через 4-5 линий, лежащих на полу/ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно)/с поворотом кругом. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. Метание малого мяча на дальность правой/левой рукой.
Подвижные игры	«Веселые соревнования»	«Мы веселые ребята»	«Сделай меньше прыжков»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	«Ты медведя не буди»	«Тук-тук»	«Снежок»	«Вершки-корешки»

III ТРИМЕСТР

Март

Задачи:

- Совершенствовать навыки ходьбы и бега, прыжков.
- Обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов.
- Способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.

Содержание занятий	1 неделя (49,50 занятия)	2 неделя (51,52 занятия)	3 неделя (53,54 занятия)	4 неделя (55,56 занятия)
Строевые упражнения	Построение, перестроение, размыкание, смыкание, повороты	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Построение, перестроение. Размыкание, смыкание, повороты	Повороты направо, налево, кругом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба приставным шагом вперед. Бег с ловлей и увертыванием.	Ходьба приставным шагом вперед/с перешагиванием через набивные мячи. Бег с ловлей и увертыванием.	Ходьба приставным шагом вперед/с перешагиванием через набивные мячи. Бег с ловлей и увертыванием, змейкой (между предметами).	Ходьба приставным шагом вперед, с перешагиванием через набивные мячи. Бег с ловлей и увертыванием, змейкой.
ОРУ	Комплекс с кубиками	С гимн. Скамейкой	Комплекс с кубиками	С гимн. скамейкой
Основные виды движений	Прыжки через предметы. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Отбивание мяча об пол правой/левой рукой.	Прыжки через кубики с хлопками над головой/через короткую скакалку (3-5 раз). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Метание мяча в вертикальную цель.	Прыжки через кубики с хлопками над головой/с последующим их захватом. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Отбивание мяча об пол правой и левой рукой (4-5 раз).	Прыжки через короткую скакалку (4-5 раз)/через предметы. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Отбивание мяча об пол правой и левой рукой на месте.
Подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Сделай фигуру»	«Совушка»	«Сделай фигуру»
Малоподвижные игры	«Ты медведя не буди»	«Тук – тук»	«Снежок»	«Вершки-корешки»

Апрель

Задачи:

- Развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Содержание занятий	1 неделя (57,58 занятия)	2 неделя (59,60 занятия)	3 неделя (61,62 занятия)	4 неделя (63,64 занятия)
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Повороты направо, налево, кругом.	Построение, в шеренгу, в круг.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.
Виды ходьбы и бега	Ходьба со сменой ведущего, с перешагиванием через набивные мячи. Бег змейкой, челночный.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны. Бег змейкой, челночный.	Ходьба со сменой ведущего, по наклонной доске, сохраняя равновесие/кружение в обе стороны. Бег челночный/на 20 м.	Ходьба со сменой ведущего, по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег змейкой/челночный/на 20 м.
ОРУ	Комплекс без предметов	Комплекс с гимн. палкой	Комплекс без предметов	Комплекс с гимн. палкой
Основные виды движений	Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку/по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыжки через короткую скакалку/с высоты. Метание мяча в вертикальную цель.	Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку/по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыжки через короткую скакалку/с высоты. Метание мяча в горизонтальную цель.	Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку/лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Прыжки через короткую скакалку/с высоты. Метание мяча в вертикальную цель/отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Прыжки через короткую скакалку/на месте через короткую скакалку, раскачивая ее вперед-назад. Метание мяча в вертикальную цель.
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Догони мяч»	«Мяч водящему»	«Не оставайся на полу»
Малоподвижные игры	«Котик к пчёлке подошёл»	«Светофор»	«Овощи-фрукты»	«Три медведя»

Май

Задачи:

- Совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных видов движений.
- Развивать координационные возможности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении ОРУ.
- Закреплять умения выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил.

Содержание занятий	1 неделя (65,66 занятия)	2 неделя (67,68 занятия)	3 неделя (69,70 занятия)	4 неделя (71,72 занятия)
Строевые упражнения	Построение, размыкание, смыкание, расчет на месте.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3. Равнение по ориентирам.	Построение, размыкание, смыкание, расчет на месте.	Повороты на месте.
Виды ходьбы и бега	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, кружение в обе стороны (руки на поясе)/по наклонной доске. Бег на 20 м/челночный.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, кружение в обе стороны. Бег на 20 м.	Ходьба по наклонной доске, кружение в обе стороны. Бег на 20 м/челночный.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по наклонной доске. Бег челночный.
ОРУ	Комплекс с малыми мячами	Комплекс без предметов	Комплекс с малыми мячами	Комплекс без предметов
Основные виды движений	Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)/Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Прыжки с высоты. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)/ Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Прыжки в длину с места/с высоты. Метание мяча в вертикальную цель/отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	Прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную/вертикальную цель правой и левой рукой. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)/ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	Лазание по гимн. стенке. Прыжки с высоты. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)/ Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий).
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Сбор урожая»	«Мяч водящему»	«Не оставайся на полу»
Малоподвижные игры	«Ты медведя не буди»	«Тук-тук»	«У меня есть всё»	«Вершки-корешки»

IV ТРИМЕСТР

Еженедельные досуги, развлечения и другие мероприятия по реализации детских интересов в соответствии с планом летней оздоровительной работы

Старший дошкольный возраст от 5 до 6 лет

І ТРИМЕСТР

Сентябрь

Задачи:

- Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур.

Содержание занятий	1 неделя (1,2 занятия)	2 неделя (3,4 занятия)	3 неделя (5,6 занятия)	4 неделя (7,8 занятия)/
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 1, по 2.	Построение, перестроение в шеренгу	Построение, перестроение в круг	Построение, перестроение по 2 по 3-е
Виды ходьбы и бега	Ходьба на носках (руки за голову), на наружных сторонах стоп, на пятках. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен.	Ходьба на носках (руки за голову), на наружных сторонах стоп, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, на носках.	Ходьба на носках (руки за голову), на наружных сторонах стоп, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег с высоким подниманием колен.	Ходьба на носках (руки за голову), на наружных сторонах стоп, на пятках. Бег обычный, на носках.
ОРУ	Комплекс с гимнастическими палками	Комплекс с кеглями	Комплекс с гимнастическими палками	Комплекс с кеглями
Основные виды движений	Прокатывание набивных мячей. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой.	Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов/бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой/разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед – другая назад). Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой/бегом.	Прокатывание набивных мячей/бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с переползанием через предметы/разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед – другая назад). Ползание на четвереньках змейкой между предметами/с перелезанием через гимнастическую скамейку.	Прокатывание набивных мячей. Прыжки – одна нога вперед, другая назад на месте в чередовании с ходьбой, бегом. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом.
Подвижные игры	«Ловишки»	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Ловишки»

Малоподвижные игры	«Ворота»	«Жучок»	«Звериная зарядка»	«Как живешь?»
--------------------	----------	---------	--------------------	---------------

Октябрь

Задачи:

- Продолжать развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Содержание занятий	1 неделя (9,10 занятия)	2 неделя (11,12 занятия)	3 неделя (13,14 занятия)	4 неделя (15,16 занятия)
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 1, по 2.	Построение, перестроение в шеренгу	Построение, перестроение в круг	Построение, перестроение по 2 по 3-е
Виды ходьбы и бега	Ходьба с высоким подниманием колена, с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.	Ходьба с высоким подниманием колена, с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.	Ходьба с высоким подниманием колена, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег мелким и широким шагом.
ОРУ	Комплекс с набивными мячами.	Комплекс с мешочками.	Комплекс с набивными мячами.	Комплекс с мешочками.
Основные виды движений	Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. Прыжки разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед – другая назад)/на двух ногах с продвижением вперед. Бросание мяча вверх, об пол и его	Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. Прыжки разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) на месте и продвигаясь вперед. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя	Ползание на четвереньках, толкая головой мяч, с перелезанием через препятствия/в чередовании с бегом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед под ритм музыки/разными способами. Бросание мяча об пол и его ловля	Ползание на четвереньках змейкой с чередованием с ходьбой/бегом. Прыжки разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) на месте и продвигаясь вперед. Бросание мяча вверх, об пол и ловля двумя
	ловля двумя руками.	руками/одной рукой.	правой/левой рукой/двумя руками.	руками.
Подвижные игры	«С кочку на кочку»	«Ловишки»	«Мышеловка»	«Охотники и зайцы»
Малоподвижные игры	«Ворота»	«Жучок»	«Звериная зарядка»	«Как живешь»

Ноябрь

Задачи:

- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Совершенствовать умение прыгать в длину.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности.

Содержание занятий	1 неделя (17,18 занятия)	2 неделя (19,20 занятия)	3 неделя (21,22 занятия)	4 неделя (23,24 занятия)
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 1, по 2.	Построение, перестроение в шеренгу	Построение, перестроение в круг.	Построение, перестроение по 2-е. по 3-е.
Виды ходьбы и бега	Ходьба перекатом с пятки на носок, приставным шагом. Бег мелким и широким шагом, в колонне(по одному, по двое).	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Бег мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое), с высоким подниманием колен.	Ходьба с перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Бег в колонне(по одному, по двое).	Ходьба с перекатом с пятки на носок, приставным шагом. Бег в колонне (по одному, по двое).
ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс без предметов.	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс без предметов.
Основные виды движений	Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени/на четвереньках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с бегом/на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием через предметы. Бросание мяча об пол и его ловля правой/левой рукой.	Ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени/на четвереньках с переползанием через небольшие препятствия. Прыжки на одной ноге поочередно на месте/с продвижением вперед. Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками.	Ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени. Прыжки на одной ноге поочередно на месте/с продвижением вперед. Бросание мяча вверх и его ловля одной рукой/с хлопками.	Ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бросание мяча об пол и ловля одной рукой (поочередно).
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Попади в обруч»	«С кочки на кочку»	«Бездомный заяц»
Малоподвижные игры	«Ворота»	«Жучок»	«Звериная зарядка»	«Как живешь?»

II ТРИМЕСТР

Декабрь

Задачи:

- Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Закреплять умение бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Формировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Содержание занятий	1 неделя (25,26 занятия)	2 неделя (27,28 занятия)	3 неделя (29,30 занятия)	4 неделя (31,32 занятия)
Строевые упражнения	Построение, перестроение в колонну по 1, по 2. расчет на месте.	Построение, перестроение в шеренгу	Построение, перестроение в круг	Построение, перестроение по 2-е. по 3-е.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое). Бег змейкой, враспынную, с препятствиями.	Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое), вдоль стен зала с поворотами. Бег змейкой, враспынную, с препятствиями.	Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое), вдоль стен зала с поворотами. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.	Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое). Бег змейкой, враспынную, с препятствиями.
ОРУ	Комплекс со скакалкой	Комплекс с платочком.	Комплекс со скакалкой	Комплекс с платочком.
Основные виды движений	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. Прыжки на одной ноге (поочередно) с продвижением вперед. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками/в чередовании с ходьбой на четвереньках/перелезание через несколько предметов подряд. Прыжки на одной ноге (поочередно) на месте и с продвижением вперед. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу из положения стоя на одной ноге (поочередно).	Перелезание через несколько предметов подряд/ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками в чередовании с бегом, поочередно через каждый. Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений/с отскоком от земли из и.п. стоя в две колонны лицом друг другом.	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками, в чередовании с пролезанием в большой обруч в наклоне, руки на пояс. Прыжки на одной ноге (поочередно), с продвижением вперед. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Хитрая лиса»	«С кочки на кочку»	«Бездомный заяц»

Малоподвижные игры	«Ворота»	«Жучок»	«Звериная зарядка»	«Как живешь?»
--------------------	----------	---------	--------------------	---------------

Январь

Задачи:

- Продолжать совершенствовать физические качества разнообразных формах двигательной деятельности.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Содержание занятий	1 неделя (33,34 занятия)	2 неделя (35,36 занятия)	3 неделя (37,38 занятия)	4 неделя (39,40 занятия)
Строевые упражнения	Построение, размыкание на вытянутые руки вперед в колонне.	Построение, размыкание в стороны в шеренге.	Построение, размыкание, из одного круга на несколько кружков.	Построение, делать повороты направо, налево. кругом переступанием, прыжком.
Виды ходьбы и бега	Ходьба вдоль стен зала с поворотом, с выполнением заданий. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом, с выполнением заданий. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе/в среднем темпе 80-120 м в чередовании с ходьбой.	Ходьба вдоль стен с поворотом, с выполнением заданий. Бег в среднем темпе 80-120 м в чередовании с ходьбой.	Ходьба вдоль стен с поворотом. Бег в среднем темпе 80-120 м в чередовании с ходьбой.
ОРУ	Комплекс с малым мячом	Комплекс без предметов	Комплекс с малым мячом	Комплекс без предметов
Основные виды движений	Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы. Перебрасывание мяча друг другу от груди/из разных и.п. Перелезание через несколько предметов подряд/в обруч разными способами.	Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы/на мягкое покрытие. Перебрасывание мяча друг другу из и.п. стоя на одной ноге (правой и левой рукой)/бросание мяча вверх и об пол, его ловля двумя руками (5-7 раз). Перелезание через несколько предметов подряд, чередуя с пролезанием в обруч.	Прыжки на мягкое покрытие/на двух ногах на месте (по 10 прыжков подряд) в чередовании с перешагиванием через предметы. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Пролезание в обруч боком (поочередно)/перелезание через несколько	Прыжки на мягкое покрытие. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Перелезание через несколько предметов подряд.

			предметов подряд, чередуя с пролезанием в обруч спиной вперед.	
Подвижные игры	«Мы весёлые ребята»	«Охотники и зайцы»	«Сделай меньше прыжков»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	«Ворота»	«Жучок»	Звериная зарядка»	«Как живёшь?»

Февраль

Задачи:

- Развивать самостоятельность, творческие способности.
- Формировать выразительность и грациозность движений.
- Продолжать проводить комплекс закалывающих процедур.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Содержание занятий	1 неделя (41,42 занятия)	2 неделя (43,44 занятия)	3 неделя (45,46 занятия)	4 неделя (47,48 занятия)
Строевые упражнения	Построение, размыкание на вытянутые руки вперёд в колонне.	Построение, размыкание в стороны в шеренге.	Построение, размыкание, из одного круга на несколько кружков.	Построение, делать повороты направо, налево. кругом переступанием, прыжком.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по заданию. Бег с кружением парами, держась за руки, в среднем темпе в чередовании с ходьбой.	Ходьба по веревке. Бег с кружением парами, держась руками/непрерывный в медленном темпе в течение 1,5-2 минут.	Ходьба по заданию, по веревке. Бег с кружением парами, держась руками.	Ходьба по заданию. Бег с кружением парами, держась руками.
ОРУ	Комплекс без предметов	Комплекс с набивным мячом	Комплекс без предметов	Комплекс с набивным мячом
Основные виды движений	Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом	Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом	Прыжки с высоты в обозначенное место в чередовании с	Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед.
	вперед/перебрасывание мяча различными способами. Пролезание в обруч на четвереньках в чередовании с ходьбой/с перелезанием через несколько предметов подряд. Прыжки с высоты в обозначенное место/на мягкое покрытие.	вперед/перебрасывание мяча различными способами. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом. Прыжки с высоты в обозначенное место/на мягкое покрытие.	перешагиванием через предметы. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперед в чередовании с бросанием мяча вверх и его ловлей с поворотом вокруг оси своего тела (попытки). Пролезание в обруч боком (поочередно) в чередовании с проползанием по гимнастической скамье на животе/лазание по гимнастической стенке приставным шагом.	Пролезание в обруч разными способами в чередовании с ползанием на четвереньках. Прыжки с высоты в обозначенное место.
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Мы весёлые ребята»	«Удочка»	«Весёлые соревнования»
Малоподвижные	«Дни недели»	«К речке быстрой мы	«Ровным кругом»	«Мартышки»

игры		спустились»		
------	--	-------------	--	--

III ТРИМЕСТР

Март

Задачи:

- Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Способствовать закаливанию организма.

Содержание занятий	1 неделя (49,50 занятия)	2 неделя (51,52 занятия)	3 неделя (53,54 занятия)	4 неделя (55,56 занятия)
Строевые упражнения	Построение, размыкание на вытянутые руки вперёд в колонне.	Построение, размыкание в стороны в шеренге.	Построение, размыкание, из одного круга на несколько кружков.	Построение, делать повороты направо, налево. кругом переступанием, прыжком.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи/боком с мешочком на голове. Бег челночный.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи/боком с мешочком на голове. Бег по наклонной доске.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный, по наклонной доске.
ОРУ	Комплекс с гимн. скамейкой	Комплекс с гимн. Лентой	Комплекс с гимн. скамейкой	Комплекс с гимн. лентой.
Основные виды движений	Прыжки в длину с места. Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов/в заданном направлении. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.	Прыжки в длину с места/в высоту с разбега. Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу с отскоком от пола. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.	Прыжки в длину с места, в высоту с разбега. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другую. Метание малого мяча на дальность.	Прыжки в длину с места. Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов/в заданном направлении. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.
Подвижные игры	«Весёлые соревнования»	«Попади в обруч»	«Школа мяча»	«Мышеловка»
Малоподвижные игры	«Дни недели»	«К речке быстрой мы спустились»	«Ровным кругом»	«Мартышки»

Апрель

- Задачи:

- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта.
- Закреплять умение сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Содержание занятий	1 неделя (57,58 занятия)	2 неделя (59,60 занятия)	3 неделя (61,62 занятия)	4 неделя (63,64 занятия)
Строевые упражнения	Построение, размыкание на вытянутые руки вперед в колонне.	Построение, размыкание в стороны в шеренге.	Построение, размыкание, из одного круга на несколько кружков.	Построение, делать повороты направо, налево. кругом переступанием, прыжком
Виды ходьбы и бега	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег по наклонной доске.	Ходьба по скамье с перешагиванием через набивные мячи. Бег по наклонной доске/на скорость	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на скорость.	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через набивные мячи. Бег на скорость.
ОРУ	Комплекс с мешочками.	Комплекс с гимн. Палкой	Комплекс с мешочками.	Комплекс с гимн. палкой
Основные виды движений	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину/в высоту с разбега/через короткую скакалку (вращая вперед/назад). Лазанье по гимнастической стенке/перелезание с одного пролета на другой.	Метание малого мяча на дальность/в горизонтальную цель. Прыжки в длину/в высоту с разбега/ через короткую скакалку (вращая вперед/назад). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание с одного пролета на другой.	Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание с одного пролета на другой. Прыжки в длину/в высоту с разбега/ через короткую скакалку (вращая вперед/назад). Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание с одного пролета на другой. Прыжки в длину/в высоту с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
Подвижные игры	«Караси и щука»	«Мышеловка»	«Бездомный заяц»	«Школа мяча»
Малоподвижные игры	«Передай мяч»	«Летает - не летает»	«С добрым утром»	«У жирафов»

Май

Задачи:

- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Сов ершенствовать двигательные умения и навыки у детейДата Содержание занятий	1 неделя (65,66 занятия)	2 неделя (67,68 занятия)	3 неделя (69,70 занятия)	4 неделя (71,72 занятия)
Строевые упражнения	Построение, по 1, в колонну, шеренгу, круг.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3.	Построение, размыкание.	Построение, повороты в разные стороны.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на скорость (20/30м).	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки по заданию. Бег на скорость (30м)/по наклонной доске.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом)/ по узкой рейке гимнастической скамейки. Бег на скорость (30м).	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на скорость (30м).
ОРУ	Комплекс со средним мячом	Комплекс без предмета	Комплекс со средним мячом	Комплекс без предмета
Основные виды движений	Метание малого мяча в горизонтальную/вертикальну ю цель. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа/перелазание с одного пролета на другой.	Метание малого мяча в горизонтальную/вертикальну ю цель. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Перелазание с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)/ через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом на другой пролет. Метание малого мяча в вертикальную цель.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет в чередовании с ползанием по наклонной доске, опираясь на предплечья и колени.
Подвижные игры	«Эстафета парами»	«Мяч водящему»	«Пустое место»	«Школа мяча»
Малоподвижные игры	«передай мяч»	«Летает –не летает»	«С добрым утром»	«У жирафов»

IV ТРИМЕСТР

Еженедельные досуги, развлечения и другие мероприятия по реализации детских интересов в соответствии с планом летней оздоровительной работы

Подготовительный дошкольный возраст от 6 до 7 лет

I ТРИМЕСТР

Сентябрь

Задачи:

- Побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью.
- Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности.
- Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Содержание занятий	1 неделя (1,2 занятия)	2 неделя (3,4 занятия)	3 неделя (5,6 занятия)	4 неделя (7,8 занятия)
Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу, круг	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3, по 4	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты направо, налево, кругом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колен, выбрасывая прямые ноги вперед.	Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок/в полуприседе. Бег с высоким подниманием колен, выбрасывая прямые ноги вперед/широким и мелким шагом.	Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок/в полуприседе. Бег с высоким подниманием колен, выбрасывая прямые ноги вперед/широким и мелким шагом..	Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колен, выбрасывая прямые ноги вперед.
ОРУ	Комплекс с малым мячом	Комплекс без предметов	Комплекс с малым мячом	Комплекс без предметов
Основные виды движений	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча друг другу снизу/из-за головы.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах на месте/подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно/через сетку.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком на спине)/проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см). Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед/прыжки на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно/через сетку.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком на спине). Прыжки на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно
Подвижные игры	«Чье звено скорее соберется»	«Хитрая лиса»	«Веселые лягушки»	«Хитрая лиса»

Малоподвижные игры	«Будь аккуратным»	«Береги руки»	«Волшебное слово»	«Это я»
--------------------	-------------------	---------------	-------------------	---------

Октябрь

Задачи:

- Продолжать развивать основные физические качества: быстроту, силу, ловкость и др.
- Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности.
- Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.
- Формировать правильную осанку.

Содержание занятий	1 неделя (9,10 занятия)	2 неделя (11,12 занятия)	3 неделя (13,14 занятия)	4 неделя (15,16 занятия)
Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу, круг	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3, по 4	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты направо, налево, кругом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба в полуприседе, приставным шагом вперед и назад. Бег широким и мелким шагом/спиной вперед, сохраняя направление.	Ходьба в полуприседе, приставным шагом вперед и назад. Бег широким и мелким шагом, спиной вперед, сохраняя направление.	Ходьба в полуприседе, приставным шагом вперед и назад. Бег широким и мелким шагом/спиной вперед, сохраняя направление.	Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом.
ОРУ	Комплекс с флажками	Комплекс с обручем	Комплекс с флажками	Комплекс с обручем
Основные виды движений	Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед/прыжки с зажатым между ног мешочком. Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см)/под веревкой. Перебрасывание мяча друг другу через сетку/бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.	Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед/прыжки с зажатым между ног мешочком. Перебрасывание мяча друг другу через сетку/бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками. Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см)/ползание на скамейке.	Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед/прыжки с зажатым между ног мешочком. Перебрасывание мяча друг другу через сетку/бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками.	Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками. Перебрасывание мяча друг другу через сетку.
Подвижные игры	«Весёлые лягушки»	«Школа мяча»	«Чьё звено скорее соберется»	«Сбор урожая»
Малоподвижные игры	«Шел король по лесу»	«Это я»	Будь аккуратным»	«Береги руки»

Ноябрь

Задачи:

- Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения гимнастических упражнений.
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость.
- Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Сод ержание занятий	1 неделя (17,18 занятия)	2 неделя (19,20 занятия)	3 неделя (21,22 занятия)	4 неделя (23,24 занятия)
Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу, круг.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3, по 4.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты направо, налево. кругом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление.	Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег в колонне по одному, по двое.	Ходьба приставным шагом вперед и назад/в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег спиной вперед, сохраняя направление/в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.	Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег спиной вперед, сохраняя направление.
ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс без предметов	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс без предметов
Основные виды движений	Прыжки с зажатым между ног мешочками. Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами/на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.	Прыжки с вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево/руки на поясе). Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами/ на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой.	Прыжки с зажатым между ног мешочками/ с вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево). Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой/двумя руками.	Прыжки с зажатым между ног мешочками. Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами, в чередовании с ползанием на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками с хлопком и с продвижением вперед.
Подвижные игры	«Весёлые лягушки»	«Школа мяча»	«Сбор урожая»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«ипподром»	«Колечко»	«Кружочек»	«Кто приехал»

II ТРИМЕСТР

Декабрь

Задачи:

- Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.
- Формировать стойкий интерес к занятиям ФК.
- Продолжать развивать основные физические качества: быстроту, силу, ловкость и др.

Содержание занятий	1 неделя (25,26 занятия)	2 неделя (27,28 занятия)	3 неделя (29,30 занятия)	4 неделя (31,32 занятия)
Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу, круг.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3, по 4.	Построение, размыкание и смыкание обычным шагом.	Построение, повороты направо, налево, кругом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе/сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.	Ходьба с набивным мешочком на голове. Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки/непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе.
ОРУ	Комплекс с обручем.	Комплекс без предметов.	Комплекс с обручем.	Комплекс без предметов.
Основные виды движений	Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Пролезание в обруч разными способами. Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками (10-15 раз) с хлопком.	Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый/прыжки на одной ноге (правой/левой) через линию вперед, назад, вправо, влево. Пролезание в обруч разными способами. Бросание мяча о стену и его ловля двумя руками (10-15 раз) с хлопком/отбивание мяча правой и	Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый/прыжки на одной ноге (правой/левой) через линию вперед, назад, вправо, влево. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопком, поворотом, встречными перебежками/отбивание мяча правой и левой	Пролезание в обруч разными способами в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопком, поворотом.
		левой рукой на месте/в движении.	рукой на месте/в движении. Подлезание под дугу разными способами.	
Подвижные игры	«Перебежки»	«Перебежки»	«Два мороза»	«Перебежки»
Малоподвижные игры	«Ипподром»	«Колечко»	Кружочек»	«Кто приехал»

Январь

Задачи:

- Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега.
- Развивать основные физические качества.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Содержание занятий	1 неделя (33,34 занятия)	2 неделя (35,36 занятия)	3 неделя (37,38 занятия)	4 неделя (39,40 занятия)
Строевые упражнения	Построение, размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение, повороты направо и налево.	Построение, выполнение движений красиво и под музыку.	Построение, перестроение из одного круга в несколько.
Виды ходьбы и бега	Ходьба с мешочком на голове. Бег с преодолением препятствий, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.	Ходьба с мешочком на голове, по заданию. Бег с преодолением препятствий, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.	Ходьба с мешочком на голове, по заданию. Бег с преодолением препятствий, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.	Ходьба с мешочком на голове, по заданию. Бег с преодолением препятствий, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.
ОРУ	Комплекс на гимнастической скамейке.	Комплекс с флажками.	Комплекс на гимнастической скамейке.	Комплекс с флажками.
Основные виды движений	Прыжки на одной ноге (левой/правой) через линию вперед, назад, вправо, влево/прыжки вверх из глубокого приседа. Подлезание под дугу разными способами, не касаясь руками пола. Отбивание мяча правой/левой рукой на месте и в движении/ведение мяча перед собой (3-5 м).	Прыжки на одной ноге (левой/правой) через линию вперед, назад, вправо, влево/прыжки вверх из глубокого приседа. Подлезание под дугу разными способами в чередовании с лазанием по гимнастической стенке. Отбивание мяча правой/левой рукой на месте и в движении/ведение мяча в разных направлениях.	Прыжки вверх из глубокого приседа/ на одной ноге (левой/правой) через линию вперед, назад, вправо, влево. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине. Введение мяча в разных направлениях/отбивание мяча правой/левой рукой на месте и в движении.	Прыжки на одной ноге (левой/правой) через линию вперед, назад, вправо, влево. Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. Отбивание мяча правой/левой рукой на месте и в движении.
Подвижные игры	«Снежная карусель»	«Два мороза»	«Кто самый меткий»	«Снежная карусель»
Малоподвижные игры	«Ипподром»	«Колечко»	«Кружочек»	«Кто приехал»

Февраль

Задачи:

- Способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела.
- Развивать основные физические качества.
- Учить взаимодействию друг с другом в игровых упражнениях.

Содержание занятий	1 неделя (41,42 занятия)	2 неделя (43,44 занятия)	3 неделя (45,46 занятия)	4 неделя (47,48 занятия)
Строевые упражнения	Построение, размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение, повороты направо и налево.	Построение, выполнение движений красиво и под музыку.	Построение, перестроение из одного круга в несколько.
Виды ходьбы и бега	Ходьба, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бег с преодолением препятствий.	Ходьба с мешочком на голове/поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бег челночный.	Ходьба, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бег челночный, с преодолением препятствий.	Ходьба, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бег с преодолением препятствий.
ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс с мячом большого диаметра.	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс с мячом большого диаметра.
Основные виды движений	Прыжки вверх из глубокого приседа. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. Ведение мяча в разных направлениях/бросание мяча об пол и его ловля двумя руками (10-20 раз) с продвижением вперед.	Прыжки с разбега на мягкое покрытие. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа/перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. Ведение мяча в разных направлениях.	Прыжки вверх из глубокого приседа/ с разбега на мягкое покрытие. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Ведение мяча навстречу друг другу со сменой местоположения двух команд/с продвижением вперед, огибая предметы змейкой.	Прыжки вверх из глубокого приседа. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. Ведение мяча в разных направлениях в чередовании с перебрасыванием мячей друг другу.
Подвижные игры	«Весёлые соревнования»	«Перебежки»	«Два мороза»	«Весёлые соревнования»
Малоподвижные игры	«Кто ушёл?»	«Ладушки»	«Ладонь-кулак»	«Лавата»

III ТРИМЕСТР

Март

Задачи:

- Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега.
- Совершенствовать основные физические качества.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Содержание занятий	1 неделя (49,50 занятия)	2 неделя (51,52 занятия)	3 неделя (53,54 занятия)	4 неделя (55,56 занятия)
Строевые упражнения	Построение, размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение, повороты направо и налево.	Построение, выполнение движений красиво и под музыку.	Построение, перестроение из одного круга в несколько.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине
	и перешагиванием предметов. Бег со средней скоростью (80-120 м) в чередовании с ходьбой.	и перешагиванием предметов/с приседанием и поворотом кругом. Бег со средней скоростью (80-120 м) в чередовании с ходьбой/с мячом, скакалкой, по доске.	и перешагиванием предметов/с приседанием и поворотом кругом. Бег со средней скоростью (80-120 м) в чередовании с ходьбой/с мячом, скакалкой, по доске.	и перешагиванием предметов. Бег со средней скоростью (80-120 м) в чередовании с ходьбой.
ОРУ	Комплекс с хлопками	Комплекс в парах	Комплекс с хлопками	Комплекс в парах
Основные виды движений	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10 раз). Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. Метание мяча на дальность левой/правой рукой.	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед/в длину с места, с разбега. Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. Метание мяча на дальность правой/левой рукой/в движущуюся цель (катящийся обруч).	Пролезание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Метание мяча на дальность правой/левой рукой/в движущуюся цель (катящийся набивной мяч). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед/в длину с места, с разбега.	Метание мяча на дальность правой/левой рукой. Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 раз).
Подвижные игры	«Пустое место»	«Караси и щука»	«Весёлый бубен»	«Весёлый бубен»
Малоподвижные игры	«Кто ушёл?»	«Ладушки»	«Лавата»	«Ладонь-кулак»

Апрель

Задачи:

- Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнение упражнений в основных организационных действиях.
- Формировать быстроту реакции в игровых упражнениях.
- Обеспечивать закаливание организма детей.

Содержание занятий	1 неделя (57,58 занятия)	2 неделя (59,60 занятия)	3 неделя (61,62 занятия)	4 неделя (63,64 занятия)
Строевые упражнения	Построение, размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение, повороты направо и налево.	Построение, выполнение движений красиво и под музыку.	Построение, перестроение из одного круга в несколько.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег со скакалкой, мячом, по доске/в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком/ с приседанием и поворотом кругом. Бег со скакалкой, мячом, по доске/в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком/ с приседанием и поворотом кругом. Бег со скакалкой, мячом, по доске/в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег со скакалкой, мячом, по доске, с чередованием заданий.
ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс с длинной верёвкой.	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс с длинной верёвкой.
Основные виды движений	Прыжки в длину с места, с разбега/с высоты. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Метание в движущуюся цель/в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).	Прыжки в длину с места, с разбега/с высоты. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине/лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель/в цель из разных положений.	Прыжки в длину с места, с разбега/с высоты. Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метание в движущуюся цель/в цель из разных положений.	Прыжки в длину с места, с разбега. Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метание в движущуюся цель.

Подвижные игры	«Весёлый бубен»	«Охотники и утки»	«Ловишки»	«Посадка картофеля»
Малоподвижные игры	«Ладушки»	«Кто ушёл?»	«Лавата»	«Ладонь-кулак»

Май

Задачи:

- Совершенствовать навык устойчивого равновесия.
- Учить детей подбрасывать и ловить мяч на уровне груди.
- Развивать ручную и локомоторную ловкость.
- Способствовать закаливанию организма детей.

Содержание занятий	1 неделя (65,66 занятия)	2 неделя (67,68 занятия)	3 неделя (69,70 занятия)	4 неделя (71,72 занятия)
Строевые упражнения	Построение, в колонну, шеренгу, круг.	Построение, перестроение в колонну по 2, по 3, по 4 на ходу. Из 1 круга в несколько.	Построение, перестроение из 1 шеренги в 2.	Построение, размыкание, смыкание приставным шагом.
Виды ходьбы и бега	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.	Ходьба с остановкой, кружась с закрытыми глазами. Бег на скорость.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком/с остановкой, кружась с закрытыми глазами. Бег на скорость/в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа.
ОРУ	Комплекс с малым мячом.	Комплекс с кубиком.	Комплекс с малым мячом.	Комплекс с кубиком.
Основные виды движений	Прыжки с высоты. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролёт по диагонали. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную/качающуюся, вращающуюся). Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролёт по диагонали/лазанье по	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную/качающуюся, вращающуюся)/с высоты. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролёт по диагонали. Метание в	Прыжки с высоты. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролёт по диагонали. Метание в цель из разных положений.

		гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	горизонтальную и вертикальную цель/в цель из разных положений.	
Подвижные игры	«Посадка картофеля»	«Весёлый бубен»	«Охотники и утки»	«Ловишки»
Малоподвижные игры	«Лягушка»	«Мяч»	«Низко-высоко»	«Почта»

IV ТРИМЕСТР

Еженедельные досуги, развлечения и другие мероприятия по реализации детских интересов в соответствии с планом летней оздоровительной работы

В части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, представлена парциальная образовательная программа, которая реализуется инструктором по физической культуре совместно с воспитателями:

- *И.А. Лыкова «Мир Без Опасности» - парциальная образовательная программа для детей дошкольного возраста (реализуется в младшей, средней, старшей и подготовительной группах), раздел «Витальная безопасность».*

2.3. Расписание занятий.

Таблица 3

Возрастная группа	День недели	Время
<i>Младшая группа «Теремок»</i>	<u>Вторник, четверг</u>	09.00-09.15
<i>Средняя группа «Лукоморье»</i>	<u>Вторник, четверг</u>	09.30-09.50
<i>Средняя группа «Василек»</i>	<u>Среда</u> <u>Пятница</u>	09.30-09.50 09.00-09.20
<i>Старшая группа «Ландыш»</i>	<u>Среда</u> <u>Пятница</u>	09.00-09.25 09.35-10.00
<i>Старшая группа «Ромашка»</i>	<u>Понедельник</u> <u>Среда</u>	10.05-10.30 10.00.-10.25
<i>Подготовительная группа «Роза»</i>	<u>Понедельник,</u> <u>Среда</u>	10.30-11.00 10.30-11.00
<i>Подготовительная группа «Семицветик»</i>	<u>Вторник, четверг</u>	10.00-10.30
<i>Подготовительная группа «Золотая рыбка»</i>	<u>Вторник, четверг</u>	10.40-11.10

2.4. Планирование взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.

Таблица 4

	СРОК	ФОРМА РАБОТЫ
I ТРИМЕСТР	СЕНТЯБРЬ	Консультация «Требования к спортивной форме и обуви на занятиях ФК» (индивидуальные)
	ОКТЯБРЬ	Беседа «Как правильно организовать физкультурное занятие для дошкольника в домашних условиях»
	НОЯБРЬ	Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»
II ТРИМЕСТР	ДЕКАБРЬ	Беседа «Ставим ребенка на коньки»
	ЯНВАРЬ	Консультация «Зимние забавы для всей семьи»"

	ФЕВРАЛЬ	Консультация «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми»
III ТРИМЕСТР	МАРТ	Беседа «Физическое развитие ребенка: с чего начать?»
	АПРЕЛЬ	Консультация «Обучение дошкольников езде на велосипеде»
	МАЙ	Консультация «Отдых с ребенком летом»

2.5. Планирование взаимодействия с педагогами

Таблица 5

месяц	форма	тема
Сентябрь	Координационный совет	Мониторинг физического развития
Октябрь	Консультация	«Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников»
Ноябрь	Консультация	«Совместные спортивные досуги и праздники в ДОУ, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи»
Декабрь	Совместная подготовка к проведению праздников	«Новогодние утренники»
Январь	Консультация по оформлению стенда	«Множество секций хороших и разных»
Февраль	Координационный совет по вопросу организации праздника	«День защитника Отечества»
Март	Консультация	«Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениям»
Апрель	Координационный совет по вопросу организации праздника	«День здоровья»
Май	Педагогический совет	Подведение итогов учебного года

2.6. Коррекционно-развивающая работа.

Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития обучающихся с ТНР предполагает реализацию программы коррекционно-развивающей работы, описанной в п.2.1.4. «Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития обучающихся с ТНР, предусмотренной Программой коррекционно-развивающей работы» Программы (стр. 66-82 Программы).

<http://sad145.my1.ru/index/obrazovanie/0-7>

Ведущая роль в организации коррекционно-развивающей работы принадлежит учителю-логопеду. Но успешность и эффективность работы учителя-логопеда напрямую зависит от того, насколько тесно организовано взаимодействие учителей-логопедов с воспитателями группы, с инструктором по физической культуре и с музыкальным руководителем. Немаловажное значение отводится и систематической работе по развитию у детей с ТНР неречевых процессов, в том числе внимания, мышления, общей и мелкой моторики, дыхания. Упражнения такого плана включаются инструктором по физической культуре в занятия и способствуют устранению речевых недостатков.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим дня

Режим дня в младшей группе обучающихся с ТНР «Теремок»

Таблица 6

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Приём детей, осмотр, термометрия, совместная самостоятельная деятельность детей со сверстниками, «Утренний круг». Индивидуальная работа.	08.00 - 08.20	20 мин
Утренняя гимнастика.	08.20 - 8.30	10 мин
Подготовка к завтраку. Завтрак. Воспитание культурно-гигиенических навыков.	08.30 - 08.55	25 мин
Игры. Подготовка к занятиям.	08.55 - 09.00	5 мин
Занятия. Организованная детская деятельность. Гимнастика в процессе занятия – 2 минуты. Перерывы между занятиями – не менее 10 минут. /Индивидуальные и подгрупповые занятия со специалистами с 9.00 до 11.30/	09.00 – 09.45	30 мин
Свободная игра. Самостоятельная деятельность. Совместная деятельность детей со сверстниками.	09.50 – 10.10	20 мин
Второй завтрак. Обучение культуре еды. Навыки самообслуживания	10.10 - 10.30	20 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения, труд).	10.30 – 12.00	1ч 30 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду.	12.00 – 12.15	15 мин
Обед	12.15 - 12.30	15 мин
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.30 – 15.20	2ч 50 мин
Постепенный подъём, коррегирующая гимнастика, воздушные ванны.	15.20 - 15.30	10 мин
Подготовка к полднику. Полдник.	15.30 - 15.50	20 мин
Индивидуальная коррекционная работа с детьми. Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная/чтение художественной литературы	15.50 - 16.40	50 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	16.40 - 18.00	1ч 20 мин

Режим дня в средней группе обучающихся с ТНР «Лукоморье»

Таблица 7

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Приём детей, осмотр, термометрия, совместная самостоятельная деятельность детей со сверстниками, «Утренний круг». Индивидуальная работа.	08.00 - 08.20	20 мин
Утренняя гимнастика.	08.20 - 8.30	10 мин
Подготовка к завтраку. Завтрак. Воспитание культурно-гигиенических навыков.	08.30 - 08.55	25 мин
Игры. Подготовка к занятиям.	08.55 - 09.00	5 мин
Занятия. Организованная детская деятельность. Гимнастика в процессе занятия – 2 минуты. Перерывы между занятиями – не менее 10 минут. /Индивидуальные и подгрупповые занятия со специалистами с 9.00 до 11.30/	09.00 – 09.50	40 мин
Свободная игра. Самостоятельная деятельность. Совместная деятельность детей со сверстниками.	09.50 – 10.10	20 мин
Второй завтрак. Обучение культуре еды. Навыки самообслуживания	10.10 - 10.30	20 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения, труд).	10.30 – 12.10	1ч 40 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Дежурство.	12.10 – 12.25	15 мин
Обед	12.25 - 12.45	20 мин
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 – 15.15	2ч 30 мин
Постепенный подъём, коррегирующая гимнастика, воздушные ванны.	15.15 - 15.35	10 мин
Подготовка к полднику. Полдник.	15.35 - 15.55	20 мин
Индивидуальная коррекционная работа с детьми. Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательная-исследовательская/коммуникативная/чтение художественной литературы	15.55 - 16.40	45 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	16.40 - 18.00	1ч 20 мин

Режим дня в средней группе обучающихся с ТНР «Василек»

Таблица 8

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Приём детей, осмотр, термометрия, совместная самостоятельная деятельность детей со сверстниками, «Утренний круг». Индивидуальная работа.	08.00 - 08.20	20 мин
Утренняя гимнастика.	08.20 - 8.30	10 мин
Подготовка к завтраку. Завтрак. Воспитание культурно-гигиенических навыков.	08.30 - 08.55	25 мин
Игры. Подготовка к занятиям.	08.55 - 09.00	5 мин
Занятия. Организованная детская деятельность. Гимнастика в процессе занятия – 2 минуты. Перерывы между занятиями – не менее 10 минут. /Индивидуальные и подгрупповые занятия со специалистами с 9.00 до 11.30/	09.00 – 09.50	40 мин
Свободная игра. Самостоятельная деятельность. Совместная деятельность детей со сверстниками.	09.50 – 10.10	20 мин
Второй завтрак. Обучение культуре еды. Навыки самообслуживания	10.10 - 10.30	20 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения, труд).	10.30 – 12.10	1ч 40 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Дежурство.	12.10 – 12.25	15 мин
Обед	12.25 - 12.45	20 мин
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 – 15.15	2ч 30 мин
Постепенный подъём, коррегирующая гимнастика, воздушные ванны.	15.15 - 15.35	10 мин
Подготовка к полднику. Полдник.	15.35 - 15.55	20 мин
Индивидуальная коррекционная работа с детьми. Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная/чтение художественной литературы	15.55 - 16.40	45 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	16.40 - 18.00	1ч 20 мин

Режим дня в старшей группе обучающихся с ТНР «Ландыш»

Таблица 9

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Приём детей, осмотр, термометрия, совместная самостоятельная деятельность детей со сверстниками, «Утренний круг». Артикуляционная и пальчиковая гимнастика.	08.00 - 08.20	20 мин
Утренняя гимнастика.	08.20 - 8.30	10 мин
Подготовка к завтраку. Завтрак. Воспитание культурно-гигиенических навыков.	08.30 - 08.55	25 мин
Игры. Подготовка к занятиям.	08.55 - 09.00	5 мин
Занятия. Организованная детская деятельность. Гимнастика в процессе занятия – 2 минуты. Перерыв между занятиями – 10 мин. /Индивидуальные и подгрупповые занятия со специалистами с 9.00 до 12.00/	09.00 – 10.00	50 мин
Свободная игра. Самостоятельная деятельность. Совместная деятельность детей со сверстниками.	10.00 - 10.20	20 мин
Второй завтрак. Обучение культуре еды. Навыки самообслуживания	10.20 - 10.40	20 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения, труд).	10.40 – 12.20	1ч 40 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Дежурство.	12.20 – 12.30	10 мин
Обед	12.30 - 12.45	15 мин
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 – 15.15	2ч 30 мин
Постепенный подъём, коррегирующая гимнастика, воздушные ванны.	15.15 - 15.25	10 мин
Подготовка к полднику. Полдник.	15.25 - 15.40	15 мин
Занятие. Организованная детская деятельность. /3-е занятие в день по расписанию/	15.40 – 16.05	25 мин
Индивидуальная коррекционная работа с детьми. Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная/чтение художественной литературы	16.05 - 16.40	35 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	16.40 - 18.00	1ч 20 мин

Режим дня в старшей группе обучающихся с ТНР «Ромашка»

Таблица 10

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Приём детей, осмотр, термометрия, совместная самостоятельная деятельность детей со сверстниками, «Утренний круг». Артикуляционная и пальчиковая гимнастика.	08.00 - 08.20	20 мин
Утренняя гимнастика.	08.20 - 8.30	10 мин
Подготовка к завтраку. Завтрак. Воспитание культурно-гигиенических навыков.	08.30 - 08.55	25 мин
Игры. Подготовка к занятиям.	08.55 - 09.00	5 мин
Занятия. Организованная детская деятельность. Гимнастика в процессе занятия – 2 минуты. Перерыв между занятиями – 10 мин. /Индивидуальные и подгрупповые занятия со специалистами с 9.00 до 12.00/	09.00 – 10.00	50 мин
Свободная игра. Самостоятельная деятельность. Совместная деятельность детей со сверстниками.	10.00 - 10.20	20 мин
Второй завтрак. Обучение культуре еды. Навыки самообслуживания	10.20 - 10.40	20 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения, труд).	10.40 – 12.20	1ч 40 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Дежурство.	12.20 – 12.30	10 мин
Обед	12.30 - 12.45	15 мин
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 – 15.15	2ч 30 мин
Постепенный подъём, коррегирующая гимнастика, воздушные ванны.	15.15 - 15.25	10 мин
Подготовка к полднику. Полдник.	15.25 - 15.40	15 мин
Занятие. Организованная детская деятельность. /3-е занятие в день по расписанию/	15.40 – 16.05	25 мин
Индивидуальная коррекционная работа с детьми. Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная/чтение художественной литературы	16.05 - 16.40	35 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	16.40 - 18.00	1ч 20 мин

Режим дня в подготовительной группе обучающихся с ТНР «Золотая рыбка»

Таблица 11

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Приём детей, осмотр, термометрия, совместная самостоятельная деятельность детей со сверстниками, «Утренний круг». Артикуляционная и пальчиковая гимнастика.	08.00 - 08.20	20 мин
Утренняя гимнастика.	08.20 - 8.30	10 мин
Подготовка к завтраку. Завтрак. Воспитание культурно-гигиенических навыков.	08.30 - 08.55	25 мин
Игры. Подготовка к занятиям.	08.55 - 09.00	5 мин
Занятия. Организованная детская деятельность. Гимнастика в процессе занятия – 2 минуты. Перерывы между занятиями – не менее 10 мин. /Индивидуальные и подгрупповые занятия со специалистами с 9.00 до 12.00/	09.00 – 11.10	90 мин
Второй завтрак. Обучение культуре еды. Навыки самообслуживания	11.10 – 11.20	10 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения, труд).	11.20 – 12.25	1ч 05 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Дежурство.	12.25 – 12.35	10 мин
Обед	12.35 - 12.45	10 мин
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 – 15.15	2ч 30 мин
Постепенный подъём, корректирующая гимнастика, воздушные ванны.	15.15 - 15.25	10 мин
Подготовка к полднику. Полдник.	15.25 - 15.40	15 мин
Индивидуальная коррекционная работа с детьми. Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная/чтение художественной литературы	15.40 – 16.25	45 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	16.25 - 18.00	1ч 35 мин

Режим дня в подготовительной группе обучающихся с ТНР «Семицветик»

Таблица 12

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Приём детей, осмотр, термометрия, совместная самостоятельная деятельность детей со сверстниками, «Утренний круг». Артикуляционная и пальчиковая гимнастика.	08.00 - 08.20	20 мин
Утренняя гимнастика.	08.20 - 8.30	10 мин
Подготовка к завтраку. Завтрак. Воспитание культурно-гигиенических навыков.	08.30 - 08.55	25 мин
Игры. Подготовка к занятиям.	08.55 - 09.00	5 мин
Занятия. Организованная детская деятельность. Гимнастика в процессе занятия – 2 минуты. Перерывы между занятиями – не менее 10 мин. /Индивидуальные и подгрупповые занятия со специалистами с 9.00 до 12.00/	09.00 – 11.10	90 мин
Второй завтрак. Обучение культуре еды. Навыки самообслуживания	11.10 – 11.20	10 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения, труд).	11.20 – 12.25	1ч 5 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду.	12.25 – 12.35	10 мин
Обед	12.35 - 12.45	10 мин
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 – 15.15	2ч 30 мин
Постепенный подъём, корригирующая гимнастика, воздушные ванны.	15.15 - 15.25	10 мин
Подготовка к полднику. Полдник.	15.25 - 15.40	15 мин
Индивидуальная коррекционная работа с детьми. Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная/чтение художественной литературы	15.40 – 16.25	45 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	16.25 - 18.00	1ч 35 мин

Режим дня в подготовительной группе обучающихся с ТНР «Роза»

Таблица 13

Вид деятельности в режиме дня	Время	Длительность
Приём детей, осмотр, термометрия, совместная самостоятельная деятельность детей со сверстниками, «Утренний круг». Артикуляционная и пальчиковая гимнастика.	08.00 - 08.20	20 мин
Утренняя гимнастика.	08.20 - 8.30	10 мин
Подготовка к завтраку. Завтрак. Воспитание культурно-гигиенических навыков.	08.30 - 08.55	25 мин
Игры. Подготовка к занятиям.	08.55 - 09.00	5 мин
Занятия. Организованная детская деятельность. Гимнастика в процессе занятия – 2 минуты. Перерывы между занятиями – не менее 10 мин. /Индивидуальные и подгрупповые занятия со специалистами с 9.00 до 12.00/	09.00 – 11.00	90 мин
Второй завтрак. Обучение культуре еды. Навыки самообслуживания	11.00 – 11.10	10 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения, труд).	11.10 – 12.25	1ч 15 мин
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Дежурство.	12.25 – 12.35	10 мин
Обед	12.35 - 12.45	10 мин
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 – 15.15	2ч 30 мин
Постепенный подъём, корректирующая гимнастика, воздушные ванны.	15.15 - 15.25	10 мин
Подготовка к полднику. Полдник.	15.25 - 15.40	15 мин
Индивидуальная коррекционная работа с детьми. Культурные практики: игровая/продуктивная/познавательно-исследовательская/коммуникативная/чтение художественной литературы	15.40 – 16.25	45 мин
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	16.25 - 18.00	1ч 35 мин

3.2. Режим двигательной активности

Режим двигательной активности обучающегося младшего возраста

Таблица 14

<i>Виды двигательной активности в режиме дня</i>	<i>Продолжительность двигательной активности в режиме дня</i>	
Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно	3-5 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале 1 раз на улице	15 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	15 мин
Гимнастика в процессе занятий	Ежедневно	2-3 мин
Подвижные игры на прогулке (утром и вечером): сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, эстафеты	Ежедневно	15-20 мин
Гимнастика после сна	Ежедневно	6 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин
День здоровья	1 раз в 3 месяца	20 мин
Спортивный праздник	2 раза в год	20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей	
<ul style="list-style-type: none"> • Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года. • Общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования. • Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 часа. 		

Режим двигательной активности обучающихся среднего возраста

Таблица 15

<i>Виды двигательной активности в режиме дня</i>	<i>Продолжительность двигательной активности в режиме дня</i>	
Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно	5-7 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале 1 раз на улице	20 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	20 мин
Гимнастика в процессе занятий	Ежедневно	2-3 мин
Подвижные игры на прогулке (утром и вечером): сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, эстафеты	Ежедневно	20-25 мин
Гимнастика после сна	Ежедневно	8 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин
День здоровья	1 раз в 3 месяца	30 мин
Спортивный праздник	2 раза в год	30 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей	
<ul style="list-style-type: none"> • Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года. • Общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования. • Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 часа. 		

Режим двигательной активности обучающихся старшего возраста

Таблица 16

<i>Виды двигательной активности в режиме дня</i>	<i>Продолжительность двигательной активности в режиме дня</i>	
Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно	7-10 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале 1 раз на улице	25 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	25 мин
Гимнастика в процессе занятий	Ежедневно	2-3 мин
Подвижные игры на прогулке (утром и вечером): сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, эстафеты	Ежедневно	25-30 мин
Гимнастика после сна	Ежедневно	до 10 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	30 мин
День здоровья	1 раз в 3 месяца	30 мин
Спортивный праздник	2 раза в год	30 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей	
<ul style="list-style-type: none"> • Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года. • Общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования. • Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 часа. 		

Режим двигательной активности обучающихся подготовительного возраста

Таблица 17

<i>Виды двигательной активности в режиме дня</i>	<i>Продолжительность двигательной активности в режиме дня</i>	
Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно	10-12 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале 1 раз на улице	30 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	30 мин
Гимнастика в процессе занятий	Ежедневно	2-3 мин
Подвижные игры на прогулке (утром и вечером): сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, эстафеты	Ежедневно	30-40 мин
Гимнастика после сна	Ежедневно	до 10 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	30 мин
День здоровья	1 раз в 3 месяца	35 мин
Спортивный праздник	2 раза в год	35 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей	
<ul style="list-style-type: none"> • Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года. • Общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования. • Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 часа. 		

3.3. Выписка из Календарного плана воспитательной работы

План образовательных событий (праздников, развлечений, досугов, мероприятий в рамках проектной деятельности и т.д.)

2023 год - Год педагога и наставника.

Месяц	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	Развлечение: «Здравствуй, детский сад!»			Развлечение: «День знаний у дошколят»	
	Выставка детских работ и рисунков: «Вот и лето пролетело», «Самый лучший детский сад!»				
	Участие в акции ГИБДД: «Внимание, дети!» (30.08.–12.09)				
	27.09. День воспитателя и всех дошкольных работников Поздравительные акции				
	Неделя безопасности, посвященная вопросам безопасности детей на дорогах (22.09. – 29.09.) 22.09. Единый день детской дорожной безопасности в Санкт-Петербурге.				
	Фотовыставка, посвященная Всемирному дню без автомобиля «Давайте все поедим на велосипеде!» (22.09.)				
	Участие в городской акции: «Безопасный город» - разработка безопасного маршрута от дома до ГБДОУ (16.09. – 22.09.)				
	Мероприятия в рамках проектной деятельности				
	Мероприятия в рамках взаимодействия с социальными партнерами.				
	Октябрь	01.10. Международный день пожилых людей. Тематические беседы, открытки бабушкам и дедушкам			
Праздник осени					
Выставка детского рисунка: «Нескучная осень»					
Конкурс-выставка творческих работ из природного материала: «Кладовая осени»					
15.10. День отца в России. Выставка рисунков «Рисуем вместе с мамой: Хочу на папу быть похожим»					
Участие в городской акции по ПДДТТ: «Засветись»					
Мероприятия в рамках проектной деятельности					
Мероприятия в рамках взаимодействия с социальными партнерами.					
Ноябрь				Тематический день «День народного единства». 03.11.	
	Участие в городской акции: «Жизнь без ДТП» (17.11.-19.11.)				
	26.11. День матери в России				
	Досуг «Мамочки, мамули»			Праздники, досуги: «Наши мамы»	
	30.11. День Государственного герба Российской Федерации. Беседы, выставки рисунков.				
	Фотовыставка: «Улыбаюсь я, как мама»				
	Выставка детских рисунков: «С чего начинается Родина?», «Мама... слова нет дороже»				

	Образовательное путешествие «Мы по городу гуляем»
	Участие в городской акции по ПДДТТ: «Засветись»
	Мероприятия в рамках проектной деятельности
	Мероприятия в рамках взаимодействия с социальными партнерами.

II ТРИМЕСТР	Месяц	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
	Декабрь	Новогодний праздник					
		Конкурс - выставка творческих работ: «Новогоднее украшение»					
		Новогодний смотр-конкурс оформления групповых помещений: «Разноцветный год дракона»					
		Выставка рисунков «Новогодних красок хоровод»					
		Участие в акции по ПДДТТ: «Безопасные каникулы или Новый год по «Правилам»					
		Участие в городской акции по ПДДТТ: «Засветись».					
						Конкурс декоративно-прикладного творчества работ: «Дорога и мы» (дорожная безопасность)	
		Мероприятия в рамках проектной деятельности					
		Мероприятия в рамках взаимодействия с социальными партнерами.					
Январь	Фотовыставка: «Новогодний Петербург»						
	Мастер-класс «Рождественский ангелочек»						
					Мероприятия, посвященные Дню снятия блокады Ленинграда 27.01.		
					Конкурс декоративно-прикладного творчества работ: «Дорога и мы» (дорожная безопасность)		
				Конкурс работ «Безопасность глазами детей» (пожарная безопасность)			
	Выставка рисунков: «Зимние чудеса»						
	Мероприятия в рамках проектной деятельности						
	Мероприятия в рамках взаимодействия с социальными партнерами.						
Февраль	21.02. День родного языка						
	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества – развлечения, досуги, праздники						
	Выставка рисунков: «Зимние этюды», «На страже мира и добра»						
	Фотовыставка: «Папины профессии»						
	Образовательное путешествие «Мы по городу гуляем»						
	Участие в городской акции «Скорость - не главное»						
Участие в районном этапе конкурса «Азбука безопасности»							

III ТРИМЕСТР	Месяц	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
	Март	Праздник для мам, посвященный Дню 8-го марта					
		Выставка детских рисунков: «Весну встречаем, маму поздравляем!»					
		Развлечение на улице: «Масляничные гуляния»					
		450-летие со дня выхода первой «Азбуки» 14.03.					
			Выставка рисунков «Моя буква» до 12.03.		Выставка книжек-малышек «Моя азбука» до 12.03.		
		27 марта - День театра. Играем в театр «Любимые сказки»					
		Участие в городской акции «Скорость - не главное»					
		Проведение Дня информационной безопасности по ПДДТТ 06.03.					
		Мероприятия в рамках проектной деятельности					
Мероприятия в рамках взаимодействия с социальными партнерами.							
Апрель	Развлечение: «Если вам смешинка в рот вдруг случайно попадет»						
	12.04. «День космонавтики» - развлечение, беседы						
	07.04. «Всемирный день здоровья» - физкультурный досуг						
	Выставка детского рисунка: «Весна идет - весне дорогу!», «Быть здоровыми хотим», «Космические фантазии»						
	22.04. Всемирный день земли Тематические беседы, экологическая акция						
	Мероприятия в рамках проектной деятельности						
	Мероприятия в рамках взаимодействия с социальными партнерами.						
Май	01.05. День весны и труда Тематические беседы						
		Тематические беседы: «Наши прадеды-герои»		Праздник День Победы «Праздник День Победы отмечает вся страна»			
	Международная акция «Георгиевская ленточка»						
	Фотовыставка: «Мой прадедушка – герой!»						
	05.05. Тематические беседы «Светлый праздник Пасхи»						
	Выставка детского рисунка: «Сияет солнце над Невой» «Цветущий май»						
	Образовательное путешествие «Мы по городу гуляем»						
	Семейная фотовыставка «Петербургские львы»						
	Неделя безопасности дорожного движения (20.05. – 24.05.) Единый день детской дорожной безопасности 21.05.						
	Участие городской в акции по ПДДТТ: «Безопасные каникулы или «Здравствуй, лето!»						
	Праздник: «До свидания, детский сад! Здравствуй лето!»					Выпускной праздник	
	Мероприятия в рамках проектной деятельности						
	Мероприятия в рамках взаимодействия с социальными партнерами.						

3.4. Особенности созданной РППС, отражающей специфику музыкально-спортивного зала

Для правильной организации процесса физического воспитания важно соблюдать принцип размещения оборудования по месту использования с учетом его своеобразия, отвечающего особенностям двигательных действий, характерных для определенных условий. Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться снарядами, не мешая друг другу.

Оснащение РППС музыкально-спортивного зала соответствует «Рекомендациям по формированию инфраструктуры дошкольных образовательных организаций и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации образовательных программ дошкольного образования» (утв. Министерством просвещения РФ 26 декабря 2022 г.) и включает:

№ п\п	Наименование оборудования	Размеры	Количество (шт.)
1	Кегли (набор)	-	2
2	Лента короткая	Длина 60-8- см	40
3	Мат большой	Длина	4
4	Мешочек с песком	Масса 150-2-- г	20
5	Мячи большие	Диаметр 200-25- мм	20
6	Мячи средние	Диаметр 100-120 мм	20
7	Мячи малые	Диаметр 60-80 мм	20
8	Набор мягких модулей «Альма»	-	1
9	Оборудование «ТИСА»	-	1
10	Обруч малый	Диаметр 0,55-0,6 м	20
11	Обруч средний	Диаметр 80 см	10
12	Обруч большой	Диаметр 1 м	6
13	Палка гимнастическая	Длина 750 мм	20
14	Скакалка короткая	Длина 1,2-1,5 м	20
15	Скакалка длинная	Длина 3 м	1
16	Стенка гимнастическая деревянная	-	3 пролёта
17	Скамейка гимнастическая	Длина 3 м, ширина 24 см, толщина 3 см	2
18	Конусы	-	10
19	Шнуры-косички плетёные	Длина 60-100см	20

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - РП) групп компенсирующей направленности образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» – документ учебно-методической документации адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи ГБДОУ детского сада № 145 Центрального района СПб (далее - Программа).

РП разработана на основании локального акта ГБДОУ детского сада №145 «Положение о рабочей программе педагогов Образовательного учреждения», в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ФАОП ДО).

РП определяет компоненты Программы, фиксируя необходимые для планирования образовательного процесса:

элементы Целевого раздела (планируемые результаты и характеристику обучающихся с ТНР группы);

содержание образовательной области «Физическое развитие» Содержательного раздела с учётом возрастного контингента обучающихся и их индивидуальных образовательных потребностей, распределение тематического планирования в различных форматах образовательной деятельности; планирование коррекционно-развивающей работы; определяет систему взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) обучающихся группы;

компоненты Организационного раздела Программы, регламентирующие вопросы организации режима дня, режима двигательной активности, планирования развивающей предметно-пространственной среды музыкально-спортивного зала и календарного плана воспитательной работы.

РП разработана педагогом на 2023-2024 учебный год в соответствии с учебным планом, календарно-учебным графиком и календарным планом воспитательной работы на 2023/2024 учебный год (с учетом режима работы образовательного учреждения в летний период).

Часть компонентов Содержательного и организационного разделов РП формируется по триместрам учебного года:

№ триместра	месяцы		
I	сентябрь	октябрь	ноябрь
II	декабрь	январь	февраль

III	март	апрель	май
IV	июнь	июль	август

РП направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательное-речевое, художественно-эстетическое) развитие; обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста; строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования; осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:

- совместную деятельность взрослого и детей, самостоятельную деятельность детей;

- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;

- на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Планируемые результаты реализации программы работы инструктора по физической культуре для обучающихся с ТНР:

К четырем годам:

- **ребенок** демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- **ребенок** проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- **ребенок** демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы,

- переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе; **ребенок** владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми младшего дошкольного возраста:

К четырёхлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка.

К концу года ребёнок может:

- Ходить прямо, сохраняя заданное направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием взрослого.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди. Из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на дальность – на расстояние не менее 5м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

К пяти годам:

- **ребенок** проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- **ребенок** демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- **ребенок** стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- **ребенок** стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми среднего

дошкольного возраста:

- К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка.
- К концу года ребёнок может:
- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю или пол не менее 5 раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м).
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

К шести годам:

- **ребенок** демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- **ребенок** проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- **ребенок** проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- **ребенок** проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- **ребенок** владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми старшего дошкольного возраста:

К шестилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка. К концу года ребёнок может:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, в шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходное положение, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Придумывать и выполнять имитационные и образные упражнения, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

- у **ребенка** сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- **ребенок** владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- **ребенок** соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- **ребенок** результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие

туристские навыки, ориентируется на местности;

- **ребенок** проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- **ребенок** проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- **ребенок** имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- **ребенок** владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми подготовительной группы:

- К семи годам **ребёнок** проявляет инициативу и самостоятельность в игре, участвует в совместных играх, следует игровым правилам; обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребёнок владеет разными формами и видами игры.
- **Ребёнок** достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения.
- У **ребёнка** развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- **Ребёнок** способен к волевым усилиям.
- Может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.
- Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Овладевает элементами спортивных игр – городки, бадминтон, элементы баскетбола, элементы футбола, элементы хоккея, элементы настольного тенниса, элементы волейбола.

Нормативно-правовое обеспечение РП

1. Конституция Российской Федерации;
2. Конвенция о правах ребёнка;
3. Гражданский кодекс Российской Федерации;
4. Семейный кодекс Российской Федерации;
5. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
6. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
12. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по

- основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;
14. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. N 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
 15. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. N 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
 16. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
 17. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 6 августа 2020 г. N Р-75 «Об утверждении примерного Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
 18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 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»;
 20. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
 21. Рекомендации по формированию инфраструктуры дошкольных образовательных организаций и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации образовательных программ дошкольного образования.
 22. Методические рекомендации по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования (утв. Министерством просвещения РФ 7 марта 2023 г.);
 23. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по введению федеральных адаптированных основных общеобразовательных программ (письмо Министерства Просвещения от 31.08.2023 № АБ – 3569/07);
 24. Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225 «Об

утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»;

25. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 09.09.2019г. № Р-93 «Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации»;

26. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии».

Методическое обеспечение РП

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	
Образовательные программы, используемые при проектировании содержания обязательной части Программы	
1	Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022
2	Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11. 2022 № 1028
Методические пособия	
1	Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3–7 лет Мозаика-Синтез, 2022
3	Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности. Младшая группа (3-4 года) Мозаика-Синтез, 2018
4	Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности. Средняя группа. (4-5 лет) Мозаика-Синтез, 2018
5	Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности. Старшая группа. (5-6 лет) Мозаика-Синтез, 2018
6	Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности. Подготовительная к школе группа (6-7 лет) Мозаика-Синтез, 2018
7	Кириллова Ю. А. Физическое развитие детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Парциальная программа. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2020.
8	Кириллова Ю. А. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР С 3 до 4 лет. - СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2022.
9	Кириллова Ю. А. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР С 4 до 5 лет. - СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2022.
10	Кириллова Ю. А. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР С 5 до 6 лет. - СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2022.
11	Кириллова Ю. А. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР С 6 до 7 лет. - СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2022.
12	Кириллова Ю. А. Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР С 3 до 4 и с 4 до 5 лет. - СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2022.
13	Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ., М.:ТЦ Сфера, 2008г
14	Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду: пособие для воспитателя детского сада. - М., «Просвещение»,1986
15	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–4 лет Мозаика-Синтез, 2022
16	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 4–5 лет Мозаика-Синтез, 2022
17	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 5–6 лет Мозаика-Синтез, 2022
18	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 6–7 лет Мозаика-Синтез, 2022
19	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года) Мозаика-Синтез, 2022

20	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет) Мозаика-Синтез, 2022
21	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет) Мозаика-Синтез, 2022
22	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет) Мозаика-Синтез, 2022
23	Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова для занятий с детьми 2-7 лет Мозаика-Синтез, 2023
24	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М.: Издательский центр «Академия», 2006
25	Харченко Т.Е., Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2009
26	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий 3-4 года» Мозаика- Синтез, Москва, 2021
27	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий 4-5 лет» Мозаика- Синтез, Москва, 2021
28	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий 5-6 лет» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
29	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий 6-7лет» - Мозаика-Синтез, Москва, 2021
Наглядно-дидактические пособия	
1	Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь»
2	Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня»
3	Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах»
4	Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»
ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ	
Парциальные программы, используемые при проектировании содержания части Программы, формируемой участниками образовательных отношений https://disk.yandex.ru/d/zLV-lO030YF2eg	
1	Лыкова И.А. «Мир Без Опасности» - парциальная образовательная программа для детей дошкольного возраста «Цветной мир издательский дом», 2019