

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 244

Принята
на Педагогическом совете № 1
МБДОУ № 244
протокол № 1
от « ____ » _____ 2022 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 244

Олейникова Е.В.
Приказ от « ____ » _____ 2022 г.

**Рабочая программа
по физическому развитию
на 2022– 2023 учебный год.**



Составила:
Инструктор по физической культуре,
первой квалификационной категории
Шукаева Людмила Сергеевна

г. Ульяновск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка	стр.3
1.2.Цели и задачи программы.....	стр.4
1.3.Принципы и подходы по формированию программы.....	стр.5
1.4.Возрастные характеристики детей и срок реализации программы.....	стр.9
1.5.Планируемые результаты освоения программы.....	стр.16
1.6 Система оценки результатов освоения программы.....	стр.19

2. Содержательный раздел программы

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития ребёнка. Образовательная область «Физическое развитие».....	стр.25
2.2.Формы организации деятельности детей.....	стр.49
2.3.Взаимодействие с педагогическим коллективом.....	стр.57
2.4.Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников.....	стр.59
2.5. Коррекционный отдел.....	стр.60

3.Организационный раздел.....

3.1 Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	стр.63
3.2.Материально-техническое обеспечение программы.....	стр.63
3.3 Планирование образовательной деятельности в рамках программы.....	стр.66
3.4 Учебный план по образовательной деятельности в рамках программы	стр.137
3.5.Литература.....	стр.140
Приложения.....	стр.142

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 272-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «педагогические работники обязаны: осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию преподаваемых предметов, курсов, дисциплин (модуля) в соответствии с утвержденной программой».

Рабочая программа по физической культуре спроектирована с учётом ФГОС ДО, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступенях дошкольного образования. Кроме того, учтены концептуальные положения реализуемой в ДООУ программы «От рождения до школы: Инновационная программа дошкольного образования/ под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой - Издание пятое (инновационное), испр. и доп.-М.: Мозаика-Синтез, 2019.-с.336.

Рабочая программа по физкультуре МБДОУ детский сад № 244 разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 от 29. 05. 13 г. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июля 2020 г. № 16 об утверждении СанПиНом 3.1\2.4.3598 – 20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).
- Уставом МБДОУ д/с № 244.
- Основной образовательной программы МБДОУ № 244.

Программа содержит определенный подбор физических упражнений и игр для детей, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Режим работы – пятидневный, с 7.00, до 19.00 с 12- часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни – суббота, воскресенье.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Развитие физических качеств – скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

Накопление и обогащение двигательного опыта детей – овладение основными двигательными режимами (бег, прыжки, метание, лазание);

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

1.3. Принципы, подходы и методы к формированию программы.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка.

Качественный подход:

Определяет, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи.

Возрастной подход:

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход:

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Принципы.

Принцип оздоровительной направленности.

Согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности.

Который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации.

Который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта.

Принцип комфортности.

В процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации.

Позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьей.

Предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

Методы:

Наглядный метод:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

-использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов, первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

Словесный метод.

Название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

Практический метод.

Можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Физические упражнения.

Которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организаций.

Формы организации.

- Разные виды занятий по физической культуре;
- Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья и др.);
- Самостоятельная двигательная деятельность детей; занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной

нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

Критерии.

Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, занятия по интересам.

Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

1.4 Возрастные характеристики.

Возрастные особенности физического развития детей 2-3 лет.

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это

необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

К двум годам ребенок овладел уже основными общими движениями — он умеет ходить, начинает бегать, много лазает. Но все эти движения еще очень несовершенны, неловки, неточны. Постепенно на протяжении третьего года жизни идет дальнейшее совершенствование общих движений, ходьба становится более равномерной, постепенно исчезают лишние движения.

Совершенствуются также и движения рук. Ребенок может ловить мяч, бросать его вверх, может попасть им в цель, если она недалеко и достаточных размеров (например, бросить мяч в стоящую корзину, попасть снежком в дерево и т. д.), перекинуть мяч через невысокую сетку, катать широкий обруч.

Ребенок этого возраста очень подвижен, он производит много разнообразных сравнительно сложных движений. Можно сказать, что он все время двигается».

Но, несмотря на большие достижения, движения ребенка и на третьем году жизни еще недостаточно точны, координированы. Например, бегая, он не отрывает обе ноги от земли — это скорее ускоренная ходьба. При ходьбе и беге ребенок размахивает руками и т. д. Однообразные движения быстро утомляют малыша.

Двух-, трехлетнему малышу трудно также сохранять неподвижную позу: он не может длительно спокойно сидеть, а поэтому, сидя за столом, много «вертится», меняет положение, двигает ногами. Эти особенности часто не учитываются родителями.

Необходимо также знать, что скелет трехлетнего ребенка, в частности его позвоночник, находится еще в стадии окостенения, кости и суставы легко подвергаются деформации, даже под влиянием тяжести собственного тела при длительном стоянии, ходьбе или даже сидении.

Своевременное и правильное развитие движений и в этом возрасте имеет большое значение. Упражнение в тех или иных движениях

способствует в значительной степени нормальной деятельности всех внутренних органов (улучшает кровообращение, дыхание), стимулирует рост тела. У детей, которые много двигаются, бегают, лазают, более правильные пропорции тела, чем у детей малоподвижных, проводящих большую часть времени преимущественно в сидячем положении. Своевременное овладение теми или иными движениями делает ребенка постепенно все более самостоятельным, так как расширяет возможности для его психического развития.

Разнообразные движения содействуют формированию таких положительных качеств, как смелость, уверенность, настойчивость в преодолении препятствий. На третьем году жизни, т. е. в том возрасте, когда происходит интенсивный рост и развитие всего организма, бедность движений отрицательно влияет на все развитие ребенка. В частности, замедляется рост тела (особенно рост ног), малоподвижный ребенок становится беспомощным, неуверенным, робким. Поэтому необходимо позаботиться о правильном и своевременном развитии как общих движений (ходьба, бег, лазание), так и движений рук.

Движения у ребенка надо развивать главным образом в процессе его повседневной деятельности. Ежедневное самостоятельное участие в умывании, одевании, еде в значительной мере способствует этому. Много двигается ребенок во время игры, на прогулке. Если взрослые не мешают ребенку, предоставляют ему необходимый для движений простор и дают соответствующие игрушки (обруч, лопатки, санки, мяч и т. п.), то одно это уже во многом способствует нормальному развитию движений.

Создавая все условия для развития движений, не следует забывать, что наряду с этим ребенку третьего года жизни надо всячески создавать условия и для спокойной сосредоточенной деятельности. Довольно часто встречаются чрезмерно подвижные дети, которые не могут спокойно чем-либо заняться, ничего не могут довести до конца. На таких детей следует обратить особое

внимание. Надо повседневно тренировать у них умение спокойно, сосредоточенно заниматься.

Особенности развития детей младшего дошкольного возраста 3-4 года.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а так же уровень развития моторики, то есть физической подготовленности.

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые. Дети четвёртого года жизни находится во взаимодействии с развитием основных видов движений- прыжков, бега, метания, равновесия. В возрасте от трёх до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Вес детей в среднем 16-17 кг Прибавка в весе составляет в среднем 1.5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек- 14,1 кг. К 4 годам это соотношение меняется, соответственно составляет 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки, в 4 года- 53,9см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно - двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребёнка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения-

сидя, лёжа, на спине, на животе и т.д. при выполнении упражнения стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеча.

Сердечно-сосудистая система ребёнка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Внимание детей 3-4 лет ещё не устойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки.

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

Возрастные особенности детей 4-5 лет.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять- 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес, рост, объем головы, объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется

предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

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

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности детей 5-7 лет.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершена. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников

(на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

1.5 Планируемые результаты освоения программы.

(Целевые ориентиры)

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; - способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Вторая группа раннего возраста

В области физического развития

- умеет сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- действует сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и

характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;

- умеет ползать, лазать;
- может разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Младшая группа

В области физического развития

- умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
 - умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
 - может энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед;
 - умеет принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;
 - умеет метать мешочки с песком, мячи диаметром 15-20 см;
 - сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
 - реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;
- выполняет правила в подвижных играх.

Средняя группа

В области физического развития

- Владеет начальными представлениями о здоровом образе жизни (соблюдение режима, навыки гигиены, полезная и вредная пища, закаливающие процедуры и др.),
- может выполнять связанные с этим правила;
- умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;
- может ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;

- умеет перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;
- в прыжках в длину и высоту с места умеет сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- может прыгать через короткую скакалку;
- принимает правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди);
- может выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры;
- проявляет самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- умеет выполнять действия по сигналу.

Старшая группа

В области физического развития

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- умеет прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка;
- умеет прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;

- знает спортивные игры и упражнения.

Подготовительная группа

В области физического развития

- Владеют культурными нормами (эталонами поведения) и ценностями здорового образа жизни (личная гигиена, прогулки на свежем воздухе, двигательная активность, режим дня и др.);
- умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- умеет перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу;
- выполняет упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- выполняет спортивные упражнения;
- самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними;
- самостоятельно организывает подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

1.6. Система оценки результатов освоения программы.

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

Мониторинг состоит из двух частей:

1. физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки); - проводят медики.

2. развитие психофизических качеств:

- измерение силы: подъем туловища в сед, поднимание ног в положении лежа на спине;

- скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность;

- быстрота: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; «челночный бег» 3X10 м;

- выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей);

- ловкость: бег зигзагом, прыжки через скакалку;

- гибкости: наклон туловища вперед на скамейке. – это проводится инструктором по физо при помощи воспитателей.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года.

Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно. Результаты обрабатываются и выявляется высокий, средний или низкий уровень физической подготовленности.

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Диагностика физической подготовленности воспитанников группы от 2 до 4 лет. Рекомендации и материалы, позволяющие определить физическую подготовленность детей младшего дошкольного возраста разработаны под редакцией коллектива авторов: Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др. В этом возрасте проверяется уровень усвоения детьми основных видов движений. Строевые упражнения, ОРУ, Ходьба, Бег, Прыжки, Катание, бросание, ловля Лазание, Подвижные игры.

Оценка: Высокий уровень – 3 балла. Ходит, сохраняя вертикальное положение туловища в точно заданном положении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, четко выполняет команды педагога, сохраняет

правильную осанку. Бежит на дистанцию 10 метров меньше чем за 3,2 сек.; движения рук и ног во время бега согласованны, ритмичны, дыхание ровное. Свободно лазает по гимнастической стенке произвольным способом, не пропуская реек, сохраняя осанку, движения рук и ног согласованны. Прыгает в длину с места 70см и более, мягко приземляясь на обе ноги. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой (М.-5,5 м; Д.- 5,2 м).

Средний уровень – 2 балла. Ходит прямо, сохраняя направление движения по ориентиру, осанка немного нарушена, темп движения замедлен. Пробегает расстояние 10м со скоростью 3,2 сек. Движения рук и ног согласованны, но бег неритмичный, допускает незначительные ошибки. Лазает по гимнастической стенке произвольным способом, темп движения замедлен, допускает незначительные ошибки. Прыгает в длину с места (58,0 - 60,0 см). Метает мешочек вдаль – (М-4,1; Д-3,4).

Низкий уровень - 1 балл. Во время ходьбы осанка нарушена, движения не ритмичны, не сохраняет заданного направления движения, темп выполнения медленный, команды инструктора выполняет с трудом (по показу). Бежит на скорость 10, более чем за 3,4 сек. Во время бега движения рук и ног не согласованны, дыхание не ровное, не сохраняется осанка. Лазает по гимнастической стенке с трудом, движения рук и ног не согласованны, испытывает чувство страха. Прыгает в длину с места 57,0 см и меньше. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой 1,8 – 2,5 м.

Нормативы физической подготовленности дошкольников 4 – 7 лет

Средняя группа 4 – 5 лет

Уровень Тесты		1 балл. Низкий уровень	2 балла. Ниже среднего уровень	3 балла. Средний уровень	4 балла. Выше среднего уровень	5 баллов. Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	12.5	12.4 – 11.4	11.3 – 10	9.9 – 9.3	9.2 <
	Май	>11.1	11 – 10	9.9 – 9.1	9 – 8.6	8.5<
Бег 90 м\сек.	Сентябрь	>35	34.9 – 33.9	33.8 – 30.1	30 – 28.1	28<
	Май	>30.1	30 – 29.1	29 – 27.2	27.1 – 26.1	26<

Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	40	41 – 49	50 – 58	59 – 64	65
	Май	64	65 – 69	70 – 80	81 – 89	90
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	10	15	20	25	30
	Май	20	25	30	35	40
Метание 150 гр. М.	сентябрь	2.5	2.6 – 3.3	3.4 – 3.9	4 - 4.4	4.5
	Май	2.9	3 – 3.8	3.9 – 4.4	4.5 – 4.9	5
Метание 1 кг. М.	сентябрь	1	1.1	1.2 – 1.3	1.4	1.5
	Май	1.1	1.2 – 1.3	1.4 – 1.6	1.7 – 1.9	2
Ловля мяча	сентябрь	1	2	3	4	5
	Май	1	2	3	4	5

Старшая группа 5 – 6 лет.

Уровень Тесты		1 балл. Низкий уровень	2 балла. Ниже среднего уровень	3 балла. Средний уровень	4 балла. Выше среднего уровень	5 баллов. Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>11.5	11.4 – 10.1	10 – 9.1	9 – 8.5	8.4<
	Май	>9.7	9.6 – 9	8.9 – 8.1	8 – 7.6	7.5<
Бег 120 м\сек.	Сентябрь	>43	42 – 39.1	39 – 36.6	36.5 – 33.1	33<
	Май	>36	35.9 – 33.6	33.5 – 31.4	31.3 – 29.6	29.5<
Бег 3\10 м.	Сентябрь	>13	12.9 – 12	11.9 – 10.9	10.8 – 10.1	10<

сек.	Май	>11.3	11.2 - 10.6	10.5 – 9.9	9.8 – 9.3	9.2<
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<70	71 -79	80 – 84	85 – 89	90>
	Май	<79	80 – 89	90 – 99	100 – 109	110>
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	<25	30	35	40	45>
	Май	<30	35	40	45	50>
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	<80	90	100	110	120>
	Май	<100	110 – 120	130 – 140	150	160>
Метание 200 гр. м.	сентябрь	<3.5	3.6 – 3.9	4 – 4.9	5 – 5.4	5.5>
	Май	<3.9	4 – 4.6	4.7 -5.4	5.5 – 5.9	6>
Метание 1 кг. М.	сентябрь	<1.4	1.5 -1.6	1.7 – 1.9	2 – 2.2	2.3>
	Май	<1.6	1.7 -1.9	2 – 2.2	2.3 – 2.5	2.6>
Гибкость см.	сентябрь	-2	- 1	0 +3	+4	+5
	Май	-2	- 1	0 +3	+4	+5
Ловля мяча	сентябрь	1	2	3	4	5
	Май	1	2	3	4	5

Подготовительная группа 6 – 7 лет.

Уровень Тесты		1 балл. Низкий уровень	2 балла. Ниже среднего уровень	3 балла. Средний уровень	4 балла. Выше среднего уровень	5 баллов. Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>9.5	9.4 – 8.9	8.8 – 8.2	8.1 – 7.6	7.5<
	Май	>8.7	8.6 – 8.1	8 – 7.6	7.5 – 7.1	7<

Бег 150 м\сек.	Сентябрь	>46	45.9 – 42.1	42 – 39.1	39 – 38.1	38<
	Май	>43	42.9 – 40.1	40 – 37.6	37.5 – 36.6	36.5<
Бег 3\10 м. сек.	Сентябрь	>11.4	11.5 – 10.6	10.5 – 9.9	9.8 – 9.4	9.3<
	Май	>10.3	10.2 -9.9	9.8 – 9.4	9.3 – 8.9	8.8<
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<90	91 – 99	100 – 110	111 – 119	120>
	Май	<100	101 – 110	111 – 123	124 – 129	130>
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	<30	35	40	45	50>
	Май	<35	40	45	50	55>
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	<110	120 – 130	140 – 150	160 – 170	180>
	Май	<130	140 – 150	160 – 170	180 – 190	200>
Метание 200 гр. м.	сентябрь	<4.5	4.6 – 5	5.1 – 5.9	6 – 6.9	7>
	Май	<5	5.1 – 5.7	5.8 -6.8	6.9 – 7.9	8>
Метание 1 кг. М.	сентябрь	<2	2.1 – 2.3	2.4 – 2.6	2.7 – 2.9	3>
	Май	<2.3	2.4 -2.5	2.6 – 2.9	3 – 3.2	3.3>
Наклон туловища см.	сентябрь	-2	- 1	0 +3	+4	+5
	Май	-2	- 1	0 +3	+4	+5
Ловля мяча	сентябрь	1	2	3	4	5
	Май	1	2	3	4	5

2.Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития ребенка. Образовательная область «Физическое развитие.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

2.2.Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Задачи образовательной деятельности:

- учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);

- учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет).

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-

стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи образовательной деятельности:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движения рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; правильно принимать исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

- Учить надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии.

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег.

Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание.

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Ритмическая гимнастика.

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед- назад, с поворотом в стороны (вправо- влево). Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Ходьба на лыжах.

Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем.

«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей.

«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве.

«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа. (от 4 до 5 лет)

Задачи образовательной деятельности:

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при

метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

-Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

-Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

-Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

-Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. -Приучать к выполнению действий по сигналу.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть,

изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии.

Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание.

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), 309 в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку

(обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения.

Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения:

Скольжение.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах.

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо

ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах.

«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Подвижные игры:

С бегом.

«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками.

«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем.

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей.

«Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание.

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи образовательной деятельности:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при

приземлении.

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения:

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, 311 на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов,

прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье.

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через

короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Поворот направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и

касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения:

Скольжение.

Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах.

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах.

«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Спортивные игры:

Элементы баскетбола.

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола.

Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Подвижные игры:

С бегом.

«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками.

«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

С лазаньем и ползанием.

«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием.

«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты.

«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования.

«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры.

«Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Задачи образовательной деятельности:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка : воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения:

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии.

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Круговое движение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. 315 Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой

обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание.

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами.

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки

2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения:

Скольжение.

Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах.

Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах

«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др. **Спортивные игры:**

Элементы баскетбола.

Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола.

Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота

Подвижные игры:

С бегом.

«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит

обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками.

«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей.

«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем.

«Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты.

«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования.

«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры:

«Гори, гори ясно!», лапта.

2.2 Особенности организации образовательной деятельности:

- организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
- присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога воспитателя с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;

более свободная структура ОД; приемы развивающего обучения.

Модель проектирования воспитательно – образовательной деятельности:

Образовательная	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
-----------------	---------------------------	------------------------------------

область		
Физическое развитие	двигательная	Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, , физкультурные досуги и праздники, дни здоровья.

**Проектирование воспитательно-образовательного процесса
через образовательную деятельность, осуществляемую в
ходе совместной деятельности педагога с детьми.**

Направления и формы работы		
«Физическое развитие»	-непосредственно-образовательная деятельность (физическая культура)	3 раза в неделю
	- спортивные игры	Ежедневно
	- подвижные игры	Ежедневно
	- физкультурные досуги	1 раз в месяц
	- спортивные праздники	1 раз в квартал
	«Неделя здоровья»	2 раза в год
	День здоровья	В период каникул

Модель физического воспитания дошкольников.

Формы организации	Вторая ранняя группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
2. Физкультурные занятия					
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю по 10 минут	1 раз в неделю 15 минут -	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут

3.Активный отдых					
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
3.3 Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 30-45 минут	1 раз в месяц 40 минут
3.4 День здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.

Структура физкультурного занятия в спортивном зале.

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

10 мин. - 1-я младшая группа

15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

Беседа:

1,5 мин. - 2-я младшая группа,
2мин. - средняя группа,
3мин. - старшая группа,
4мин. - подготовительная к школе группа.

Разминка:

1мин. - 1-я младшая группа,
1,5 мин. - 2-я младшая группа,
2мин. - средняя группа,
3мин. - старшая группа,
4мин. - подготовительная к школе группа.

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

8 мин. - 1-я младшая группа,
11 мин. - 2-я младшая группа,
15 мин. - средняя группа,
17мин. - старшая группа,
19мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1мин. - 1-я, 2-я младшая группа и средняя группа,
2мин. - старшая группа,
3мин. - подготовительная к школе группа.

Организация проведения занятий:

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача занятия — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. В конце занятия дети отвечают на вопросы педагога и поставленные задачи занятия можно считать почти выполненными.

Структура занятия по физической культуре на свежем воздухе.

В теплое время года физкультурные занятия проводятся на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях

пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

до 15 минут – младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть занятия (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

13,5 минут – младшая группа,

18 минут - средняя группа,

22 минуты - старшая группа,

26 минут - подготовительная к школе группа.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей,

устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

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

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

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

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);

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

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

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

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорений из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от

груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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

- Комплексы утренней гимнастики
- Комплексы физкультминуток
- План работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств - комплексы дыхательных упражнений - гимнастика для глаз и т. п.

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

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно – досуговые мероприятия

Направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

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

2.3. Взаимодействие с педагогическим коллективом

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда.

Задачи взаимосвязи:

Коррекция звукопроизношения;

Упражнение детей в основных видах движений;

Становление координации общей моторики;

Умение согласовывать слово и жест;

Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует:

На эмоции детей;

Создает у них хорошее настроение;

Помогает активировать умственную деятельность;

Способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

Освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

Привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и тренера по футболу.

Совместная подготовка детей, закрепление во время образовательной деятельности по физо основных элементов игры в футбол. Проведение Чемпионата МБДОУ № 244 по футболу.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом.

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

С чрезмерной утомляемостью

Непоседливостью

Вспыльчивостью

Замкнутостью

С неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

2.4. Взаимодействие с родителями

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

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

План работы с родителями воспитанников.

№п/п	Мероприятие	Сроки реализации	Ответственный
1.	День открытых дверей для родителей.	Сентябрь	Инструктор по физо.
4.	Выступление на родительских собраниях.	По плану воспитателей	Инструктор по физо.
5.	Чемпионат по футболу среди старших и подготовительных	Апрель	Инструктор по

	групп		физо.
--	-------	--	-------

Открытые просмотры.

№п/п	Тема	Контингент воспитанников	Срок реализации
1.	День открытых дверей. Утренняя гимнастика.	Все группы	Октябрь
2.	«Святки» музыкально – спортивное развлечение.	Все группы	Январь
3.	«День защитника Отечества» спортивное развлечение.	Старшие, подготовительные группы.	Февраль
5.	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Все группы	Апрель

Консультации для родителей:

- «Музыка на занятиях физической культурой»,
- «На зарядку становись»,
- «Дышим правильно»,
- «Как обеспечить ребенку хороший старт двигательной – игровой деятельности в семье»,
- «Игровые упражнения развивающие чувство равновесия, смелость и ловкость»,
- «Детские тренажеры в детском саду и дома»,
- «Чистота – залог здоровья»,
- «Здоровье начинается со стопы»,
- «Правильная осанка дошкольника»,
- «Полезные и вредные привычки».

2.5. Коррекционный отдел.

(Образовательная область «Физическое развитие»)

1. Основная цель :

Совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия. Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи.

2.Основная задача:

Стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет. В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на

координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия.

Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

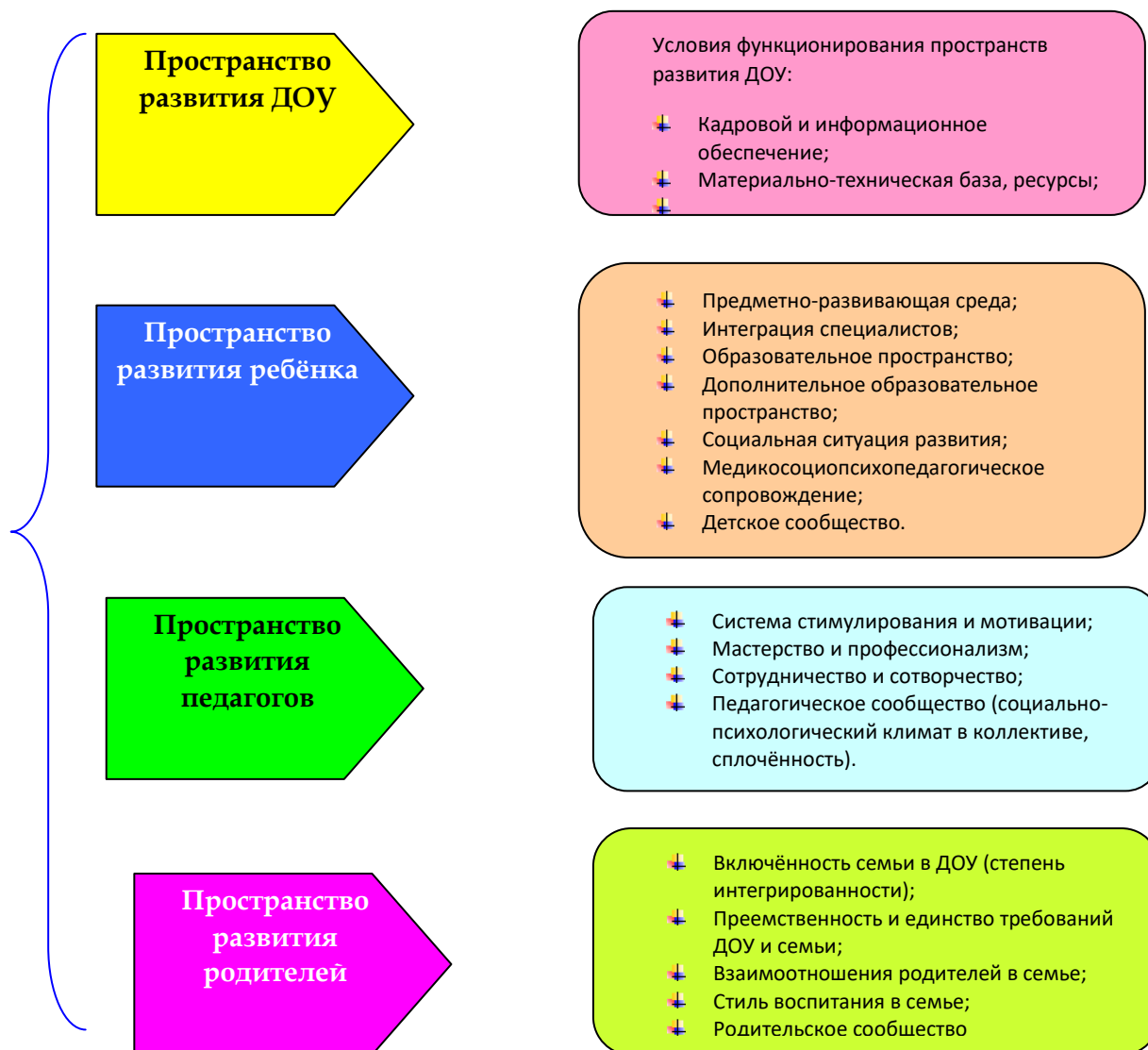
(Адаптированная образовательная программа разрабатывается индивидуально при предъявлении заключения ПМПКА)

3 Специфические принципы, лежащие в основе профессиональной коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата:

- Индивидуальность (контроль за общим состоянием ребенка и дозировкой упражнений);
- Систематичность (подбор специальных упражнений и последовательность их проведения);
- Длительность (упорное повторение физических упражнений в течение длительного времени);
- Разнообразие и новизна (обновление упражнений через 2-3 недели);
- Умеренность (продолжительность занятий в сочетании с дробной физической нагрузкой);
- Цикличность (чередование физической нагрузки с отдыхом и упражнениями на расслабление)

3. Организационный раздел.

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.



3.2 Материально – техническое обеспечение

На территории МБДОУ Д/С № 244, для занятий по физическому развитию детей обустроены две площадки. Это спортивный зал, для занятий в холодный период и спортивная площадка, для занятий в теплый период.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Гимнастические стенки (высота 3 м, расстояние между перекладинами 25 см)

Скамейки гимнастические (длиной 4 м)

Скамейки гимнастические (длиной 2 м)

Мячи:

- набивные весом 1 кг,
- маленькие (резиновые),
- средние (резиновые),
- для фитбола
- баскетбольные
- футбольные.

Гимнастический мат (длина 200 см)

Палка гимнастическая (длина 76 см)

Скакалка детская

- для детей подготовительной группы (длина 210 см)
- для детей средней и старшей группы (длина 180 см)

Кольцеброс

Кегли

Бадминтон

Обруч пластиковый детский

- большой (диаметр 77 см)
- средний (диаметр 62 см)

Конус для эстафет

Флажки

Дуга для подлезания (высота 42 см)

Кубики пластмассовые

Стойки для прыжков.

Канат 2,5 м.

Шнур длиной 2м.

Цветные ленточки (длина 60 см)

Бубен

Ребристая дорожка (длина 300 см, ширина 25 см)

Корзина для мячей мягкая

Корзина для инвентаря

Рулетка измерительная

Секундомер

Свисток

Магнитофон, флешка с музыкой.

Занятия проводятся на улице (спортивная площадка):

Гимнастическая стенка (высота 3 м, расстояние между перекладинами 25 см)

Ворота для игры в футбол

Баскетбольные кольца

Тренажер «Шагоход»

Гимнастическое бревно

Мишени для метания

Лабиринт

Лыжи детские (деревянные)

Клюшки хоккейные

Шайбы для хоккея

Кузнечик

Технические средства обучения. Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Рабочая документация

Для реализации основных целей (сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре) и задач (развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей) применяется ряд рабочей документации, который помогает достигнуть положительных результатов по физической культуре детьми дошкольного учреждения. (Приложение № 1.)

3.3 Перспективное планирование образовательной деятельности по программе

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».

З Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».	«Кот и воробышек».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ОКТАБРЬ					
1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчика ми	1.Ползание «Крокодильчик и» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ».
----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------	-----------------------------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Н О Я Б Р Ъ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».

		бегу.				
Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	Подвижная игра «Поровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя	Общеразвивающие упражнения с флажками .	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара»..	Ходьба в колонне по одному за «комаром».

	движений; в равновесии	и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании				
--	------------------------	----------------------------------------------------	--	--	--	--

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с	Ходьба в колонне по	Общеразвивающие	1.Прокатывание мяча между	Подвижная игра	3-я часть. Игра

Н Е Д Е Л Я	остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	упражнений с кубиками.	предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	«Лягушки».	малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу в рассыпную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е						

Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе в рассыпную	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.

Я	ногах, продвигаясь вперед.	по всей «полянке» и бегу враспынную стараясь не задевать друг друга.				
----------	----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений Е ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2.Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1.Прыжки «Веселые воробышки». 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».

	заданиях с мячом.	чередуются.				
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

Часть	Задачи	Вводная	Основная часть	Заключи
--------------	---------------	----------------	-----------------------	----------------

		часть	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	целевая часть
	МАРТ					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».

Я	повышенной опоре.					
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».

		ходьбы и бега в кубиков.				
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину, двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «Поровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топая ногами».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н	Упражнять в ходьбе с остановкой по	Ходьба в колонне по одному. По	Общеразвивающие упражнения	1. Ползание «Проползи - не	Подвижная игра «Огуречик	Ходьба в колонне по

Е Д Е Л Я	сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ия с обручем.	задень». 2.Равновесие «По мостику»	, огуречик».	одному.
----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	------------------------------------	--------------	---------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцебро	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».

Д Е Л Я	задание в равновесии и прыжках.	.Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	са).			
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3 Н Е Д Е Л Я	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками .	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик , огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег враспынную по всему залу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равенства (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ с флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик , огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
4 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки !»	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
ОКТАБРЬ						

1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастическо й скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке , ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов в	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П.«Автомобили поехали в гараж»
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов в	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному

4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М. П. «Угадай, где спрятано».
----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	--------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	------------------------------------

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
Н О Я Б Р Ь						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3.	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в

	мяча.	сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».		Перебрасывание мяча друг другу		игре «Самолеты».
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег в рассыпную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастическо	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался

	перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.			й скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи		зайка?».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
ЯНВАРЬ						
1 НЕДЕЛЯ						
2 НЕДЕЛЯ						

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки	Подвижная игра «Котят и щенята».	Игра малой подвижности

	задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны		через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу		
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову;	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.

	ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.		цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами		
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «помедвежь»; упражнения в равновесии и	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей	Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

	прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке			на полу		
--	-------------------------------------------------------------------	--	--	---------	--	--

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Общеразвивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки,	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4.	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

	правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.		Отбивание мяча одной рукой		
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котята И щенята».	Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1.Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».

	цель. Прыжки через короткую скакалку			ладони и ступни (<<по-медвежьи>>). 4. Прыжки через короткую скакалку.		
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18	3-4		
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

Л Я	правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную,		продвижением вперед, 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах		
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.

	опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем . Переход на обычную ходьбу.		поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком		
4 Н Е Д Е Л Я	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и в рассыпную ,перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18 3-4			
Октябрь						

1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.
2 Н Е Д Е Л Я	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.

	препятствия.					
З Н Е Д Е Л Я	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники»

Цел	Задачи	Вводная	Основная часть	Заключи
------------	---------------	----------------	-----------------------	----------------

		часть	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	тельная часть
		2-3	17-18 3-4			
Ноябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	<p>1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки,</p> <p>Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.</p>	ОРУ с малым мячом	<p>Равновесие</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге</p> <p>Перебрасывание мяча двумя руками снизу</p> <p>«Мяч о стенку»</p> <p>«Поймай мяч».</p> <p>«Не задень».</p>	<p>«Пожарные на учении».</p> <p>«Мышеловка»..</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>
2 Н Е Д Е	<p>1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед;</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег</p>	ОРУ с обручем	<p>1. Прыжки с продвижением вперед</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«Ловишки».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>

Л Я	<p>упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами</p> <p>2. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p>	<p>между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>Ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе.</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>		<p>3. Отбивание мяча о землю</p> <p>«Мяч водящему».</p> <p>«По мостику»</p>		<p>Игра малой подвижности «Затейники»</p>
З Н Е Д Е Л Я	<p>1. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе.</p> <p>Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами</p> <p>2. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба враспынную</p> <p>Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба враспынную.</p>	ОРУ с большим мячом	<p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед</p> <p>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках</p> <p>1. «Перебрось и поймай».</p> <p>2. «Перепрыгни - не задень»</p>	<p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>«Ловишки парами».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.</p> <p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>

4 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, враспынную с выполнением «фигуры»; бег враспынную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие	«Пожарные на учении» «Ловишки - перебежки».	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.
	2. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.		1. «Кто быстрее». 2. «Мяч о стенку».		

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18 3-4			
Декабрь						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежным и постройками за самым ловким

	<p>устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.</p>	<p>руками из-за головы друг другу</p> <p>Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег в рассыпную.</p>				«Морозом».
2 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному</p> <p>Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель</p>	Общеразвивающие упражнения с флажками	<p>1. Прыжки</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши</p> <p>3. Ползание</p> <p>1. «Метко в цель».</p> <p>2. «Кто быстрее до снеговика».</p> <p>3. «Пройдем по мостику».</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос</p>	<p>Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».</p>

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1. «Метко в цель». 2. «Смелые воробышки»	Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем

		на выбор детей.				
--	--	-----------------	--	--	--	--

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Январь						
1 <						

З Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке</p> <p>Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.</p>	Общеразвивающие упражнения с кубиком	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками</p> <p>3. Метание</p> <p>4.упражняются в ходьбе на лыжах</p> <p>5.«Сбей кеглю»</p>	<p>Подвижная игра «Медведи и пчелы</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые</p>	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Перестроение в колонну по одному;</p> <p>Ходьба по кругу вправо, бег по кругу</p> <p>..</p>	Общеразвивающие упражнения с веревкой	<p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Проползание под дугами на четвереньках</p> <p>3. Бросание мяча вверх.</p> <p>4.«Кто быстрее».</p> <p>5.«Пробеги — не задень».</p>	Подвижная игра «Совушка».	<p>Игра малой подвижности «Летает - не летает».</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>

	упражнения с бегом и метанием.					
--	--------------------------------	--	--	--	--	--

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

ФЕВРАЛЬ

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными и постройками
	упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по	Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,				

	ледяной дорожке.					
2 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»</p> <p>Построение в шеренгу на лыжах</p> <p>выполнение различных упражнений</p>	Общеразвивающие упражнения с палкой.	<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом</p> <p>Лазанье</p> <p>«Кто дальше».</p> <p>«Кто быстрее».</p>	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	<p>Ходьба в колонне по одному с заданиями и для рук.</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».</p>
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p> <p>Повторить игровые</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.</p> <p>Ходьба в</p>	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель</p> <p>2. Подлезание под палку</p> <p>3. Перешагивание через шнур</p> <p>4.«Точно в круг».</p> <p>5.«Кто дальше».</p>	<p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки - перебежки»</p>	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.

	упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.				
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба враспынную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						

1 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.</p> <p>непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.</p>	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>1. «Пас точно на клюшку».</p> <p>2.«Проведи — не задень».</p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>Подвижная игра «Горелки</p>	<p>Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p> <p>игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
2 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании</p>	<p>Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.</p>	Общеразвивающие упражнения	<p>1. Прыжок в высоту с разбега</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями</p> <p>1.«Поймай мяч».</p>	<p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>Подвижная игра «Карусель».</p>	<p>Эстафета с мячом</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>

	<p>между кеглями.</p> <p>Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>			2.«Кто быстрее».		
З Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p>	<p>ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,</p>	Общеразвивающие упражнения с обручем	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>3. Прыжки правым (левым) боком</p> <p>1.«Канатоходец».</p> <p>2.«Удочка».</p>	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными	Общеразвивающие упражнения	<p>1. Метание мешочков горизонтальную цель</p> <p>2. Подлезание под шнур</p> <p>3. Ходьба на носках между</p> <p>1.«Прокати и сбей».</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>Подвижная игра Удочка</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p> <p>Эстафета с мячом.</p>

	равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	мячами Упражнение в беге на скорость		2.«Пробеги - не задень».		
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	--	--------------------------	--	--

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
2 Н	Упражнять детей в ходьбе и беге между	Построение в шеренгу, проверка	Общеразвивающие	1. Прыжки через короткую скакалку	Подвижная игра Ловишки-	Ходьба в колонне по

Е Д Е Л Я	предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	упражнения с короткой скакалкой	2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	перебежки . Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общая зывающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «Скочки на кочку»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».
----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменил ось?». Ходьба в колонне по одному.

Я	гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).		мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»		
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «помедвежь» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.

З Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их;</p> <p>упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя;</p> <p>упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p> <p>Упражнять в беге на скорость;</p> <p>упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой;</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>скамейке боком приставным шагом</p>	Общеразвивающие упражнения с мячом.	<p>1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя</p> <p>2. Лазанье - пролезание в обруч правым</p> <p>3. Ходьба по гимнастической</p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижности или эстафета с мячом.</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе;</p> <p>повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить</p>	<p>Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».</p> <p>кеглями</p>	Общеразвивающие упражнения с кольцом	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!»</p> <p>«Мяч водящему».</p> <p>«Кто быстрее»</p>	<p>Подвижная игра «Караси и щука».</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>

	подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.					
--	---------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
Н Е Д Е Л Я	1 Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П.и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
Н Е Д Е Л Я	2 Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном	ОРУ С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

	упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.		шнур,		
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке; 3.Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».

	прыжки через шнуры.					
--	---------------------	--	--	--	--	--

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

ОКТЯБРЬ

1 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа	ОРУ с обручем	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и	«Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.)	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.

	координацию движений в упражнениях с мячом.	движений; бег с преодолением препятствий		ступнях		
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись». (ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Ноябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок ? И.М.П. «Затейники».
2 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через	ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	П.И. «Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».

	<p>скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>2. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	предметы				
З Н Е Д Е Л Я	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.</p>	ОРУ с кубиками	<p>1. Ведение мяча в прямом направлении</p> <p>2. Лазанье под дугу</p> <p>3. Равновесие</p> <p>1. «Мяч водящему»</p>	<p>П.И. «Перелет птиц».</p> <p>П.И. «По местам».</p>	<p>«Летает — не летает».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой;</p>	<p>Ходьба и бег между предметами.</p> <p>Ходьба и бег враспынную</p> <p>Ходьба с изменением направления движения,</p> <p>по сигналу воспитателя выполнение поворотов</p>	ОРУ без предметов	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p>	<p>П.И. «Фигуры»</p> <p>П.И. «Хитрая лиса».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Игра малой подвижности по выбору детей</p>

	<p>повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p> <p>повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>	<p>прыжков направо (налево);</p>		<p>4.Бросание мяча о стенку</p> <p>5.«Передай мяч».</p> <p>6.«С кочки на кочку».</p>		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

ДЕКАБРЬ

1 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить</p>	<p>Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в парах</p>	<p>1.Равновесие</p> <p>2.Прыжки на двух ногах между предметами</p> <p>3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>4. «Пройди — не задень».</p> <p>5. «Пас на ходу».</p> <p>6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>
---------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------

	упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.					
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Обще развивающие упражнения.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. «Пройди — не урони» 5. «Из кружка в кружок» 6. Игровое упражнение «Стой!».	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Обще развивающие упражнения с малым мячом	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1. «Пас на ходу». 2. «Кто быстрее». 3. «Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчики - воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

4 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>	<p>Построение в шеренгу</p> <p>Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу</p> <p>Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.</p>	Обще развивающие упражнения	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с мешочком</p> <p>4.«Точный пас»..</p> <p>5.«Кто дальше бросит?»</p> <p>6.«По дорожке проскользи».</p>	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».
---------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			ЯНВАРЬ			
1						
Н						
Е						
Д						
Е						

Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Учить подъему в гору и спуску с нее</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>Общеразвивающие упражнения без лыж.</p> <p>Упражнения на лыжах:</p>	<p>1.Прыжки в длину с места</p> <p>2.«Поймай мяч».</p> <p>3.Ползание по прямой на четвереньках</p> <p>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p>
4 Н Е Д	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения:</p>	<p>Общеразвивающие упражнения со</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2.Равновесие</p> <p>3.Прыжки через</p>	<p>Подвижная игра «Паук и мухи»</p> <p>Подвиж</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору</p>

Е Л Я	<p>четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p> <p>Упражнять в равновесии.</p>	<p>ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>	<p>скакал кой</p> <p>Общеразвивающие упражнения без лыж</p> <p>Упражнения на лыжах:</p>	<p>короткую скакалку</p> <p>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>3.Упражнение на равновесие.</p>	<p>ная игра : «Догонялки»</p>	<p>детей.</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p>
-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------------------------------------

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

ФЕВРАЛЬ

1 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, Повторить игровое задание с клюшкой</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам».</p> <p>Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую —</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p>	<p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>2.Броски мяча</p> <p>3. Прыжки на двух ногах</p> <p>4.«Точная подача».</p> <p>5.«Попрыгунчики ».</p>	<p>Подвижная игра «Ключи ».</p> <p>Подвижная игра «Два Мороза ».</p> <p>Игра «У кого меньше шагов?» .</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>
---------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------

	и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.				
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	Общеразвивающие упражнения с палкой	1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра «Затейники».
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгиван	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу».	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».

	<p>упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой</p> <p>Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.</p>	<p>ия попеременно на правой и левой ноге в движении</p> <p>Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога</p> <p>Игровое задание «Шире шаг»</p>				
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками</p> <p>Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка»,</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p>Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».</p> <p>Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне</p>	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	<p>1.Ползание на четвереньках между предметами</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>4.«Не попадись».</p> <p>Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.</p>	Подвижная игра «Жмурки».	<p>Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p> <p>Игра «Белые медведи»</p>

	приседание, повороты переступанием					
--	------------------------------------------	--	--	--	--	--

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

МАРТ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег в рассыпную Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2. «Мяч о стенку».	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с	Общеразвивающие упражнения с флажка	1. Прыжки 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ползание под	Подвижная игра «Затейники».	Ходьба в колонне по одному. Игра

Е Л Я	<p>прыжках, ползании; задания с мячом.</p> <p>Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p>прыжками); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Игра с бегом «Мы — веселые ребята»</p>	ми	<p>шнур</p> <p>Игра с бегом «Мы — веселые ребята».</p>	Игра «Охотники и утки»	«Тихо — громко»
З Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках</p> <p>ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Игра с бегом «Кто скорее до мяча»</p>	Общеразвивающие упражнения с палкой	<p>1.Метание мешочков</p> <p>2.Ползание</p> <p>3.Равновесие</p> <p>1.«Пас ногой»</p> <p>2.«Ловкие зайчата»</p>	<p>Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Игра «Эхо».</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.</p> <p>Игровое упражнение «Салки — перебежки».</p>	Общеразвивающие упражнения	<p>1.Лазанье на гимнастическую стенку</p> <p>2.Равновесие</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге</p> <p>«Передача мяча в колонне»</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Игра «Удочки»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p>Игра «Горелки».</p>

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)		
Апрель							
Н Е Д Е Л Я	1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
	2	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную. «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки и	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

З Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному.</p> <p>«Перебежки»</p>	Общеразвивающие упражнения	<p>1. Метание мешочков на дальность</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>4. Прыжки на двух ногах</p> <p>1. «Пройди — не задень».</p> <p>2. «Кто дальше прыгнет».</p> <p>3. «Пас ногой».</p> <p>4. «Поймай мяч».</p>	<p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;</p> <p>упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;</p> <p>упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Игровое задание «По местам»</p> <p>Игровое задание «По местам»</p>	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	<p>Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Равновесие</p> <p>Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Равновесие</p>	<p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p> <p>Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.</p>	Общеразвивающие упражнения с обручем	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу</p> <p>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока</p> <p>4. «Пас на ходу».</p> <p>5. «Брось — поймай».</p> <p>6. «Прыжки через короткую скакалку»</p>	Подвижная игра «Совушка».	<p>Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p> <p>Игра по выбору детей.</p>
2 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом</p> <p>Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по</p>	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	<p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком</p> <p>4. «Ловкие</p>	Подвижная игра «Горелки».	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> <p>Ходьба в колонне по</p>

	заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.		прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу		одному.
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	Подвижная игра «Воробы и кошка» Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палками	1. Лазанье по гимнастической 2. Равновесие 3. Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее».	Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижной

	<p>ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> <p>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>			<p>«Пас ногой».</p> <p>«Кто выше прыгнет».</p>	<p>оставайся на земле».</p>	<p>ости по выбору детей.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	------------------------------------------------	-----------------------------	------------------------------

3.4 Учебный план реализации ООД «Физическая культура» по программе во второй младшей группе

Возрастные группы	Количество ООД в неделю	Количество ООД в месяц	Количество ООД в год
Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)	3 (3 ч)	12 (12ч)	108 (108ч)
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	3 (3ч)	12 (12ч)	108 (108ч)
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	3 (3ч)	12 (12ч)	108 (108ч)
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	3 (3ч)	12 (12ч)	108 (108ч)

Для второй младшей группы 3 - 4 года. Учебный план рассчитан на 1 учебный год (9 месяцев) 3 раза в неделю (2 занятия в спортивном зале и 1 занятие на улице). Занятия проводятся как в первой так и во второй половине дня, продолжительностью 15 минут. Количество занятий: 108 часов.

Вид деятельности	Количество часов
Равновесие	16 ч.
Перебрасывание мяча	9 ч.
Подбрасывание, ловля	8 ч.
Отбивание, ведение мяча	6 ч.
Ползание	12 ч.
Метание	7 ч.
Лазанье, подлезание	11 ч.
Прыжки	26 ч.
Прокатывание	4 ч.
Игровые занятия	10 ч.
Всего:	108 часов

Для средней группы 4-5 лет

Учебный план рассчитан на 1 учебный год (9 месяцев) 3 раза в неделю. Занятия проводятся в первой и во второй половине дня, продолжительностью 20 минут. Количество занятий: 108 часов.

Вид деятельности	Количество часов
Равновесие	12 ч.
Перебрасывание мяча	9 ч.
Подбрасывание, ловля	8 ч.
Отбивание, ведение мяча	10 ч.
Ползание	12 ч.
Метание	7 ч.
Лазанье, подлезание	11 ч.
Прыжки	24 ч.
Прокатывание	4 ч.
Занятия на лыжах	12 ч.
Всего:	108 часов

Для старшей группы 5 – 6 лет

Учебный план рассчитан на 1 учебный год (9 месяцев) 3 раза в неделю. Занятия проводятся в первой и во второй половине дня, продолжительностью 25 минут. Количество занятий: 108 часов.

Вид деятельности	Количество часов
Равновесие	22 ч.
Подбрасывание и ловля мяча	6 ч.
Перебрасывание, передача мяча	9 ч.
Отбивание	6 ч.
Ползание	11 ч.
Метание	8 ч.
Лазанье, подлезание	11 ч.
Прыжки	23 ч.
Прокатывание	1 ч.
Упражнения на лыжах, санках	11 ч.

Всего:	108 часов
--------	-----------

Для подготовительной группы 6-7 лет

Учебный план рассчитан на 1 учебный год (9 месяцев) 3 раза в неделю. Занятия проводятся в первой и во второй половине дня, продолжительностью 30 минут. Количество занятий: 108 часов.

Вид деятельности	Количество часов
Равновесие	8 ч.
Подбрасывание и ловля мяча	6 ч.
Перебрасывание, передача мяча	7 ч.
Отбивание	6 ч.
Ползание	8 ч.
Метание	8 ч.
Лазанье, подлезание	11 ч.
Прыжки	12 ч.
Прокатывание	1 ч.
Коррекционные занятия	36 ч.
Упражнения на лыжах, санках	11 ч.
Всего:	108 часов

3.5 Литература

- 1.Белкина В.Н., Васильева Н.Н. «Дошкольник: обучение и развитие» - Ярославль «Академия Развития».
- 2.Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – М.: Панорама, 2009.
- 3.Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
- 4.Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. - М.: 5 за знания, 2007.
- 5.Интернет ресурсы:
<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/08/29/novye-federalnyegosudarstvennyie-obrazovatelnye-standarty-doshkolnogo>
<http://www.o-detstve.ru/forteachers/kindergarten/games/297.html>
<http://www.maam.ru/detskij-sad/fizkulturno-ozdorovitelnaja-rabota-v-douutrenja-gimnastika-kak-sredstvo-povyshenija-fizicheskoi-aktivnostivospitanikov.html>
- 6.Казина О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.
- 7.Кильпио Н.Н «80 игр для детского сада». Москва, Просвещение.
- 8.Кузнецова М.Н. «Оздоровление детей в детском саду». Москва «Айрис-Пресс», 2008.
- 9.Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. Воронеж, 2007.
- 10.Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. Москва, Просвещение. - Щербак А. П. Физическое развитие детей в детском саду. Ярославль, Академия развития, 2008 г.
- 11.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (Вторая младшая группа).
- 12.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (Средняя группа).
- 13.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (Старшая группа).
- 14.Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- 15.Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. - Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.

- 16.Рунова М. А. Движение день за днем. Москва, 2007 г.
- 17.Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2012
- 18.Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет.
- 19.Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет/ авт.-сост. Е.И. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2009.
- 20.Тимофеева Е.А «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста». Москва, Просвещение.
- 21.Фомина А.Н. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду». Москва, Просвещение.
- 22.Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке». Москва, Просвещение.
- 23.Шишкина В.А. «Движение + движения». Москва, 2007.

Приложение № 1.

Программа «От рождения до школы» под редакцией под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С Комаровой, Э.М. Дорофеевой. Москва, 2019 год.	Имеется в методическом кабинете
<ul style="list-style-type: none"> - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (Вторая младшая группа). - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (Средняя группа). - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (Старшая группа). - Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет. 	Имеется в кабинете инструктора по физкультуре.
Рабочая программа инструктора по физической культуре	Имеется у инструктора по физкультуре.
План работы инструктора по физкультуре на 2020-2021 учебный год (Приложение № 1)	Имеется в кабинете инструктора по физкультуре.
Циклограмма деятельности инструктора по физкультуре на 2020-2021 учебный год (Приложение № 2-3)	Имеется в кабинете инструктора по физкультуре.
Перспективный план работы по всем возрастным группам (Приложение № 4)	Имеется в кабинете инструктора по физкультуре.
Непосредственная образовательная деятельность МБДОУ д/с №244 на 2021-	Имеется в методическом кабинете и у инструктора по физкультуре.

2022 учебный год	
Мониторинг детей	Имеется в кабинете инструктора по физкультуре.
Консультации для родителей	Имеется и обновляются в кабинете инструктора по физкультуре.
Консультации для воспитателей	Имеется и обновляются в кабинете инструктора по физкультуре.
Сценарии праздников и досугов	Имеется и обновляются в кабинете инструктора по физкультуре.
Комплексы утренней гимнастики по всем возрастным группам	Имеется и обновляются в кабинете инструктора по физкультуре.
Комплексы дыхательной гимнастики	Имеется и обновляются в кабинете инструктора по физкультуре.
Картотека подвижных и малоподвижных игр по всем возрастным группам	Имеется и обновляются в кабинете инструктора по физкультуре.
Папка по физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ	Имеется в кабинете инструктора по физкультуре.

Приложение № 2.

Циклограмма инструктора по физкультуре на 2020– 2021 учебный год.

Время	День недели	Номер группы
	Понедельник 1 смена – 7.30 – 11.30 2 смена – 15.00 – 17.00	
1 смена 7.30 – 7.45 7.45 – 8.30 8.30 – 9.00 9.00 – 9.15 9.25 – 9.50 10.00 – 10.30 10.35 – 11.00 11.00 - 11.30 2 смена 15.00 – 15.15 15.15 – 15.45 15.50 – 16.15 16.20 – 16.40 16.45 – 17.00	Кварцевание. Проветривание. Утренняя гимнастика. Подготовка зала к занятиям по физо. Занятие по физическому развитию. Занятие по физическому развитию. Занятие по физическому развитию. Обработка пособий и инвентаря. Подготовка зала к вечерним занятиям. Работа с документами Кварцевание. Проветривание. Занятие по физическому развитию. Индивидуальная работа с детьми – инвалидами (группа № 7) Обработка пособий и инвентаря. Работа с документами.	Группа № 1 Группа № 17 Группа № 5 Группа № 9
	Вторник 1 смена – 7.30 – 11.30 2 смена – 15.00 – 17.00	
1 смена 7.30 – 7.45 7.45 – 8.30 8.30 – 9.00 9.00 – 9.15 9.25 – 9.55 10.05 – 10.35 10.40 – 11.00 11.00 - 11.30 2 смена 15.00 – 15.15 15.15 – 15.45 15.50 – 16.30	Кварцевание. Проветривание. Утренняя гимнастика. Подготовка зала к занятиям по физо. Занятие по физическому развитию. Занятие по физическому развитию. Занятие по физическому развитию. Обработка пособий и инвентаря. Работа с документацией. Кварцевание. Проветривание. Занятие по физическому развитию. Обработка пособий и инвентаря.	Группа № 13 Группа № 3 Группа № 16 Группа № 5

16.35 – 17.00	Работа с документами	
	Среда 1 смена – 7.30 – 11.30 2 смена – 15.00 – 17.00	
1 смена 7.30 – 7.45 7.45 – 8.30 8.30 – 9.00 9.00 – 9.20 9.30 – 9.55 10.05 – 10.35 10.40 – 11.00 11.00 – 11.30 2 смена 15.00 – 15.15 15.15 – 15.40 15.50 – 16.20 16.30 – 17.00	Кварцевание. Проветривание. Утренняя гимнастика. Подготовка зала к занятиям по физо. Занятие по физическому развитию. Занятие по физическому развитию. Занятие по физическому развитию. Подготовка зала к вечерним занятиям. Работа с документами. Кварцевание. Проветривание. Занятие по физическому развитию. Занятие по физическому развитию. Обработка пособий и инвентаря. Работа с документами.	Группа № 2 Группа № 7 Группа № 9 Группа № 10 Группа № 16
	Четверг 1 смена – 7.30 – 11.30 2 смена – 15.00 – 17.00	
1 смена 7.30 – 7.45 7.45 – 8.30 8.30 – 9.00 9.00 – 9.15 9.25 – 9.45 9.55 – 10.25 10.30 – 11.00 11.00 – 11.15 11.15 – 11.30 2 смена 15.00 – 15.15 15.15 – 15.40 15.15 – 16.20 16.25 – 17.00	Кварцевание. Проветривание. Утренняя гимнастика. Подготовка зала к занятиям по физо. Занятие по физическому развитию. Занятие по физическому развитию. Занятие по физическому развитию. Индивидуальная работа с детьми – инвалидами (группа № 5) Обработка пособий и инвентаря. Подготовка зала к вечерним занятиям. Работа с документацией. Кварцевание. Проветривание. Занятие по физическому развитию. Обработка пособий и инвентаря. Работа с документами.	Группа № 1 Группа № 6 Группа № 3 Группа № 17
	Пятница 1 смена – 7.30 – 11.30 2 смена – 15.00 – 17.00	

1 смена 7.30 – 7.45 7.45 – 8.30 8.30 – 9.00 9.00 – 9.15 9.25 – 9.45 9.55 – 10.20 10.30 – 11.00 11.00 – 11.30 2 смена 15.00 – 15.15 15.15 – 15.35 15.45 – 16.10 16.15 – 16.30 16.30 – 17.00	Кварцевание. Проветривание. Утренняя гимнастика. Подготовка зала к образовательной деятельности. Занятие по физическому развитию. Занятие по физическому развитию. Занятие по физическому развитию. Обработка пособий и инвентаря. Работа с документацией. Кварцевание. Проветривание. Занятие по физическому развитию. Занятие по физическому развитию. Обработка пособий и инвентаря. Работа с родителями воспитанников.	Группа № 13 Группа № 2 Группа № 10 Группа № 6 Группа № 7

Приложение № 3.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ на 2020 - 2021 учебный год

	МЛАДШАЯ ГРУППА	СРЕДНЯЯ ГРУППА	СТАРШАЯ ГРУППА	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА
Сентябрь	«1 сентября – День знаний». Цель: показать детям общественную значимость праздника – День знаний; доставить радость, создать веселое праздничное настроение; развивать самостоятельность и инициативу, художественно – эстетический вкус; воспитывать аккуратность, дружелюбие.			
Октябрь	«Тропинка к здоровью» Цель: Содействовать повышению жизнестойкости организма в целом, предупреждение и профилактика плоскостопия; Упражнять в ходьбе и беге по прямой дорожке; Развивать зрительное и слуховое восприятие, коммуникативные качества; Вызывать	«Мы – пожарные» Цель: закрепляем знания о правилах пожарной безопасности, об осторожном обращении с огнем. Развиваем любознательность, двигательные и коммуникативные навыки, умение вовремя прийти на помощь.	«Юные пешеходы». Цель: закреплять знания детей о правилах безопасного поведения на дороге; способствовать развитию внимания, мышления; воспитывать культуру поведения на улице, дружеские отношения друг к другу.	«Весёлые соревнования». Цель: создать у детей радостное настроение; развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений; воспитывать выдержку, смелость, активность.

	положительный эмоциональный отклик.			
Ноябрь	<p>«В гости к мишке» Цель: укреплять здоровье детей: формировать двигательные умения и навыки, через игровые формы; содействовать гармоничному физическому развитию детей; развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдая предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие движения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.</p>	<p>«Спортивный праздник, посвященный Дню матери «Сокровища Белой вороны» Цель: Воспитывать бережное отношение к здоровью. Закреплять навыки в преодолении различных препятствий. Упражнять в беге. Упражнять в развитии ловкости. Развивать групповое сплочение. Развивать умение выполнять движения под музыку. Отрабатывать умение ориентироваться в пространстве. Активизировать словарь детей.</p>	<p>«Спортивный праздник, посвященный Дню матери» Цель: воспитывать любовь и уважение к матери; способствовать созданию семейных традиций, теплых взаимоотношений в семье, доставить детям радость в двигательной-игровой деятельности; развивать у детей интерес к физической культуре и спорту, координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость, выносливость.</p>	
Декабрь	<p>«Мой веселый, звонкий мяч» Цель: доставить детям удовольствия при выполнении физических упражнений, развивать ловкость и глазомер при катании мяча, развивать ловкость, повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и равновесии, развивать ловкость и глазомер в ловле и бросании мяча.</p>	<p>«Зимнее приключение» Цель: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, пролезание из обруча в обруч, в беге «змейкой». Совершенствовать переход с пролета на пролет. Развивать ловкость, быстроту, внимание. Развивать умение работать с партнером в игре.</p>	<p>«Мы мороза не боимся» Цель: Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей-дошкольников. Содействовать всестороннему развитию детей, воспитывать чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи. Доставить детям удовольствие от общения с любимыми персонажами и совместной деятельности; повышать интерес детей к занятиям физическими</p>	<p>«Праздник пуговицы». Цель: познакомить с историей возникновения пуговицы, создать у детей радостное и веселое настроение. Приобщать детей к здоровому образу жизни, развивать интерес к занятиям физической культурой, способствовать повышению двигательной активности.</p>

			упражнениями через игровую деятельность, способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка.	
Январь	<p>«Веселые котятки» Цель: развивать физические движения и двигательные способности у детей; создать условия для положительных эмоций; закреплять навыки в преодолении различных препятствий; упражнять детей ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; упражнять детей в ходьбе по массажным резиновым коврикам (профилактика плоскостопия), упражнять в прыжках в длину (из обруча в обруч); развивать гибкость хребта, пролезая под дугами; закреплять умение бегать между предметами.</p>	<p>«Волшебные превращения» Цель: повысить интерес к физической культуре. В игровой форме развивать основные качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость. Формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку. Развивать творчество и выразительность движений.</p>	<p>«Зимняя олимпиада». Цель: развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов; повышать уровень двигательной активности; формировать умение действовать в команде, передавать эстафету.</p>	<p>«Приключения в заколдованном лесу». Цель: приобщать детей к здоровому образу жизни, развивать интерес к занятиям физической культурой, способствовать повышению двигательной активности.</p>
Февраль	<p>«Аты – Баты!» Цель: Способствовать укреплению здоровья дошкольников, привлечение детей к занятиям физической культуры и спорта, совершенствовать двигательные умения и навыки, повышения эмоционального настроения у детей, воспитывать чувство патриотизма.</p>	<p>«Будем в армии служить, будем Родину любить». Цель: способствовать закреплению навыков выполнения основных видов движений; развивать физические, волевые качества, целеустремлённость; воспитывать любовь к Родине; чувство уважения к Российской армии.</p>		

Март	<p>«В гостях у сказки» Цель: Учить детей прыгивать с предметов высотой 15 см, Закреплять основные движения: подскоки детей на двух ногах с продвижением вперед; ползание на четвереньках и подлезание под дугу, прокатывание мяча в разных направлениях обеими руками., закреплять основные цвета: красный, желтый, зеленый, синий, вызывать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила игры, ориентироваться в пространстве.</p>	<p>«Непослушные мячи» Цель: развивать ловкость, выносливость, чувство дружбы, совершенствовать двигательные умения и навыки, воспитывать умение играть в команде, стимулировать активность детей, обеспечить эмоциональное благополучие, прививать интерес и любовь к физической культуре и спорту.</p>	<p>«Сундучок народных игр». Цель: создать у детей положительный эмоциональный настрой, веселое, настроение; развивать двигательные навыки, воспитывать интерес к народным играм.</p>	
Апрель	<p>«Здоровячок» Цель: Создавать веселое, радостное настроение; укреплять здоровье детей с помощью физических упражнений и подвижных игр; развивать физические качества, координационные способности; воспитывать дружеские чувства, умение выполнять физические упражнения в коллективе.</p>	<p>«День здоровья. Турнир здоровячков» Цель: Создавать веселое, радостное настроение; укреплять здоровье детей с помощью физических упражнений и подвижных игр на свежем воздухе; развивать физические качества, координационные способности; воспитывать дружеские чувства, умение выполнять физические упражнения в коллективе.</p>	<p>«Путешествие в город Физкультурный» Цель: продолжать формировать сознательное отношение к своему здоровью; формировать оптимальную двигательную активность детей в процессе двигательной деятельности; создавать условия для физической разрядки детей; укреплять физическое здоровье детей, повышать сопротивляемость к простудным</p>	<p>«Космодром здоровья». Цель: закреплять знания детей о космосе; формировать умение использовать основные виды движений в игровых ситуациях; воспитывать в детях любознательность, смелость, сноровку, выносливость.</p>

			заболеваниям; увлекать детей играми, занятием физкультурой и спортом; воспитывать добрые и дружеские взаимоотношения	
Май	<p>«Гномики» Цель: развить у детей ответные двигательные реакции на музыкальные произведения; 2) использовать сказочный образ с целью свободного естественного выполнения движений; 3) формировать у детей желание к самовыражению в движении.</p>	<p>«Мы умеем дружно жить» Цель: разнообразить формы работы с родителями, воспитывать у детей любовь к родителям, чувство гордости за них, учить радоваться их победам и успехам, дать детям раскрыть свои спортивные способности, формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, способствовать формированию положительных эмоций, поощрять участие родителей и детей в совместных играх и физических упражнениях.</p>	<p>«Весёлые старты». Цель: доставить детям удовольствие от совместной двигательной деятельности в спортивных играх, эстафетах, повышать двигательную активность; развивать пространственную ориентацию; воспитывать соревновательный дух дошкольников, взаимопомощь.</p>	<p>«День Победы» Цель: рассказать детям о Дне Победы. Формировать устойчивый интерес к выполнению физических упражнений, развивать основные физические качества. Воспитывать целеустремленность, настойчивость и чувство товарищества при проведении коллективных эстафет. Воспитывать чувство уважения к защитникам нашей Родины, любовь к Родине.</p>