

Принята:  
на педагогическом совете  
протокол № 3  
от 30 августа 2021г.

Утверждена:  
приказом заведующего  
от 30 августа 2021г. № 104-осн  
\_\_\_\_\_ Н.И.Шагова



**Рабочая программа  
по физическому развитию  
муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 28 «Березка»  
общеразвивающего вида**

Разработчики:  
педагогический коллектив ДОУ

Барнаул, 2021

№п/п	Содержание	стр
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	3
	Пояснительная записка основной образовательной программы	3
	Цели и задачи реализации программы дошкольного образования	4
	Принципы и подходы к формированию и реализации программы	4
	Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.	4
	Планируемые результаты, как ориентиры освоения Программы	6
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	8
	Описание образовательной деятельности «Физическое развитие» в соответствии с направлениями развития ребенка	8
	Задачи и содержание работы по физическому воспитанию с детьми 3-4 лет	8
	Задачи и содержание работы по физическому воспитанию с детьми 4- 5 лет	11
	Задачи и содержание работы по физическому воспитанию с детьми 5-6 лет	13
	Задачи и содержание работы по физическому воспитанию с детьми 6-7 лет	16
	Перспективное планирование по образовательной области	20
	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	40
	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	41
	Взаимодействие с педагогами по реализации образовательной области «Физическое развитие»	42
	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	43
	Способы поддержки детской инициативы в освоении программы	43
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
	Материально-техническое обеспечение программы	44
	Обеспеченность методическими материалами и средствами	45
	Режим и распорядок дня	45
	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	46
<b>IV</b>	<b>Дополнительный раздел</b>	47
	Краткая презентация Программы	47

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной деятельности по физическому воспитанию муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 28 » разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 28» с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильвой, и предусмотрена для организации образовательной деятельности по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Программа сформирована на основании нормативной правовой базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон № 273-ФЗ);

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

- Устав МСБДОУ «Детский сад № 28»

Содержание программы определяется логикой физического развития детей на каждом возрастном этапе. Оно включает все основные виды двигательной деятельности, доступные детям дошкольного возраста: основные движения, общеразвивающие упражнения, танцевально - ритмические движения, строевые упражнения, подвижные игры, спортивные игры, спортивные упражнения. Центральное место в программе отведено формированию основ здорового образа жизни, интереса к двигательной деятельности. Согласно ФГОС ДО от 17.10.2013 года. Стандарт направлен на решение следующих задач: охраны и укрепления физического психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия; формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Образовательная область физическое развитие предполагает:

- Приобретение опыта в двигательной деятельности.

- Развитие физических качеств.

- Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.

- Правильное выполнение основных движений.

- 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.

Данная рабочая программа воспитательно-образовательной деятельности инструктора по физической культуре составлена в соответствии нормативно - правовыми документами:

В программе сформулированы и конкретизированы задачи по физическому развитию для детей младшей, средней, старшей, подготовительной к школе групп.

## **Цели и задачи Программы**

### **Обязательная часть Программы (ООП «От рождения до школы»)**

Цель программы:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомление.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## **Принципы и подходы к формированию и реализации программы**

В Программе выделены основные принципы в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок, активный в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество дошкольного учреждения с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

## **Характеристики значимые для разработки и реализации Программы, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста**

МБДОУ функционирует в режиме 12-часового пребывания воспитанников с 07.00 до 19.00 при 5-дневной рабочей неделе (понедельник – пятница).

Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в дошкольном учреждении. Программа является преемственной для каждого возрастного этапа и предполагает включение ребенка на любом этапе ее реализации. Продолжительность обучения на каждом этапе – 1 учебный год. Образовательный процесс в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Особенности организации образовательного процесса по физическому развитию.

Программа включает в себя следующие формы:

- образовательная деятельность
- физкультурно-оздоровительная работа
- развлечения, праздники.

Выбранные формы взаимодействия с воспитанниками позитивно влияют на психическую и эмоциональную сферу детей, обеспечивая высокий уровень усвоения Программы и решают главную задачу оздоровления и развития детей.

### **Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаляющих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5

– 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые предоставляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений воспитанника.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений воспитанника.

#### **Целевые ориентиры:**

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития дошкольников;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

#### **Планируемые результаты освоения Программы: образовательная область «Физическое развитие»;**

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

#### **Общие показатели физического развития:**

- Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
- Двигательные умения и навыки.
- Психофизические качества.
- Навыки здорового образа жизни.
- Двигательные умения при реализации подвижных игр.
- Умение применять подвижные игры в самостоятельной и организованной деятельности.
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) по средствам подвижных игр;
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (применение подвижных игр в детской деятельности);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании на протяжении всего дня;
- Использование подвижных игр в режимных моментах;
- Владение основными видами движений в соответствии с образцом взрослого: ходьбе, беге, прыжках, ползании, лазанье, катании, бросании и ловле мяча используемых в спортивных и подвижных играх.

### **Младшая группа:**

1. Ходит и бежит свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Действует совместно, участвует в построении в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях.

2. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

3. Энергично отталкивает мяч при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно. Обхватывает перекладину во время лазанья.

4. Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

5. Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняет правила в подвижных играх. Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

6. Ползает на четвереньках, лазит по гимнастической стенке.

### **Средняя группа:**

1. Ходит и бежит с согласованными движениями рук и ног. Бежит легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

2. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

3. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.

4. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).

5. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения. Проявляет психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

6. Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.

7. Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

8. Выполняет действия по сигналу

### **Старшая группа:**

1. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

2. Имеет представление об истории олимпийского движения.

3. Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

4. Осознанно выполняет движения.

5. Легко ходит и бежит, энергично отталкиваясь от опоры, бежит наперегонки, с преодолением препятствий.

6. Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.

7. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.

8. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведет его при ходьбе.

9. Ориентируется в пространстве.

10. Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.

11. Совместно со взрослыми готовит физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место.

12. Проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество

#### **Подготовительная к школе группа:**

1. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Выполняет активные движения кисти руки при броске.

2. Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

3. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.

4. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), спортивные упражнения.

5. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.

6. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

7. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

8. Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

9. Использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), ориентируется в пространстве; справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)

## **2. Содержательный раздел программы**

### **Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными по образовательной области «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 наносящим 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.)» (п. 2.6. ФГОС ДО).

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

#### **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская

- голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
1. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
  2. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
  3. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
  4. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
  5. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
  6. развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
  7. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
  8. обучение хвату за перекладину во время лазанья;
  9. закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
1. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
2. формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
3. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
4. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

## **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### *1. 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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 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 тонкой 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, убегать 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 лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем

(расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (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 вперёд (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 ребёнка, 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, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочередно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочередное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

**Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

## *4. Подвижные игры*

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

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

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### ***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног. Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развитие умения перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

#### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности,

самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### ***1. 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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (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), врассыпную. 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 верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (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), 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.

#### ***2. Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки

(обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключивание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъём на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; прыжки; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и переключивание предметов с места на место стопами ног

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъём с санками на гору.

**Скольжение.** Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъём на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

### *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолёты», «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», «Перелёт 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 ушёл?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору».

## **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки 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.

Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на мес и вести при ходьбе.

Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### ***1. 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. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, 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 (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, 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 пролёта 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 вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, 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 её вперёд 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, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (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 вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднятие рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднятие рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднятие и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднятие согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

**Игры на лыжах.** «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате,

отталкиваясь правой и левой ногой.

#### 4. Спортивные игры

**Элементы баскетбола.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

#### 5. Подвижные игры

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые 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 доберётся 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.

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование техники основных движений (добываясь естественности, лёгкости,

точности, выразительности их выполнения).

Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### ***1. Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд 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, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, 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 пролёта на пролёт 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 вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд 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 ребёнка, 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 вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 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.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочередное соединение всех пальцев с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередное поднимание ноги, согнутой в колене; поочередное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноименной); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной

ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельное надевание ботинок с коньками. Сохранение равновесия на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

#### *4. Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

#### *5. Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «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.** «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Весёлые 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.

## Перспективное планирование

### МЛАДШАЯ ГРУППА

Месяц	Задачи	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Раз-ть ориентировку в пространстве при Х.в разных направлениях; учить Х.по ум- й площади опоры, сохраняя равновесие. Упр-ть детей в Х.и Б.всей группой в прямом направлении, прыжки на 2-х ногах на месте.	Без предметов Без предметов ОРУ с мячом	1.Ходьба между двумя линиями(расстояние 25 см) Прыжкина всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне» «Птички» «Птичка прячется» «Кот и
	Раз-ть умение дейст-ть по сигналу; учить энергично отталкивать мяч припрокатывании. Раз-ть ориентировку впространстве,умение дейст-ть по сигналу,группиро-ся при лазании под шнур.	ОРУ с кубиками	2.Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) 3.Прокатывание мячей. «Прокати и догони». 4.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур «Доползи до погремушки»	воробышки» "Быстро в домик"
Октябрь	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. 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.	ОРУ без предметов ОРУ Без предметов ОРУ С мячом ОРУ со стульчиками	Прыжки из обруча в обруч. «Прокати мяч». Прыжки из обруча в обруч. «Прокати мяч». 3.Игровое упражнение «Быстрый мяч». Игровое упражнение «Проползи —не задень». 4.Ползание «Крокодильчики» Равновесие «Пробеги —не задень»	«Догонимяч» «Ловкий шофер» «Зайкасерый умывается». «Кот и воробышки»

Ноябрь	<p>Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.</p>	<p>ОРУ с ленточками</p> <p>ОРУ с обручем</p> <p>ОРУ б/пр.</p> <p>ОРУ с ленточками</p>	<p>Равновесие «В лесополоске».</p> <p>Прыжки «Зайки-лягушки».</p> <p>Прыжки «Через болото».</p> <p>Прокатывание мячей «Точный пас»</p> <p>Игровое задание с мячом «Прокати-не задень».</p> <p>«Проползи - не задень».</p> <p>Ползание. Игровое задание - «Паучки».</p> <p>Равновесие.</p>	<p>Подвижная игра «Ловкий шофер».</p> <p>«Мыши в кладовой»</p> <p>«Поросенок на дорожке».</p> <p>"Поймай комара"</p>
Декабрь	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и в сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p>	<p>ОРУ с кубиками</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>ОРУ с кубиками</p> <p>ОРУ на стульчиках</p>	<p>1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».</p> <p>Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»</p> <p>2. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат</p> <p>Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>3. Прокатывание мяча между предметами</p> <p>Ползание под дугу</p> <p>«Проползи — не задень».</p> <p>4. Ползание. Игр. упр. «Жучки на бревнышке».</p> <p>Равновесие «Пройдем по мостику»</p>	<p>"Коршун и птенчики», «Найди свой домик», «Лягушка».</p> <p>«Птица и птенчики»</p>
Январь	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>	<p>ОРУ с платочками</p> <p>ОРУ с обручем</p>	<p>Равновесие «Пройди - не упади».</p> <p>Прыжки «Из ямки в ямку».</p> <p>Прыжки «Зайки прыгуны»</p>	<p>"Коршун и цыплята»</p> <p>«Птица и птенчики»</p>

Февраль	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.</p> <p>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.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группировать лазания под дугу; повторить упражнения в равновесии</p>	<p>ОРУ с кольцом</p> <p>ОРУ с м. обручем</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>ОРУ б/пр.</p>	<p>1. Равновесие. Прыжки</p> <p>2. Прыжки «Веселые воробышки».</p> <p>Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».</p> <p>3. Бросание мяча через шнур двумя руками.</p> <p>4. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Равновесие.</p>	<p>"Найди свой цвет»;</p> <p>«Воробышек и в гнёздах»;</p> <p>«Воробышек и кот»;</p> <p>«Лягушки»</p>
Март	<p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p> <p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о поли ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p> <p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре</p>	<p>ОРУ с кубиком</p> <p>ОРУ б/предм.</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>ОРУ б/пр.</p>	<p>1. «Ровным шагом».</p> <p>Прыжки «Змейкой»</p> <p>2. Прыжки «Через канавку».</p> <p>Катание мячей друг другу «Точно вруки».</p> <p>«Брось - поймай».</p> <p>Ползание на повышенной опоре</p> <p>Ползание «Медвежата»</p> <p>Равновесие.</p>	<p>"Кролики»;</p> <p>«Найди свой цвет»;</p> <p>«Зайкасерый умывается»;</p> <p>«Автомобили».</p>
Апрель	<p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p> <p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре</p>	<p>ОРУ с кубиком</p> <p>ОРУ с к. шнуром</p> <p>ОРУ б/пр.</p> <p>ОРУ с обручем</p>	<p>Равновесие.</p> <p>Прыжки «Через канавку».</p> <p>Прыжки из кружка в кружок.</p> <p>Упражнения с мячом. «Точный пас».</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».</p> <p>4. Ползание «Проползи - не задень».</p> <p>Равновесие «По мостику»</p>	<p>"Тишина»;</p> <p>«По ровненькой дорожке»;</p> <p>«Мы топаем многими»;</p> <p>«Огуречик...»</p>

Май	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ с кольцом (от кольца брос)	Равновесие Прыжки через шнуры .	"Мыши в кладовой»;
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	ОРУ с мячом	Прокатывают мяч друг другу.	«Воробышек и кот»;
	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	ОРУ с ленточками	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Огурчик...»
	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	ОРУ б/пр.	Ползание по скамейке. Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол.	«Коршун и наседка».

### СРЕДНЯЯ ГРУППА

Месяц	Задачи	ОРУ	Основные виды движений	П/ игры
Сентябрь	Упр-ть в Х.и Б. колонной по одному; учить сохранять уст. равновесие Учить энергично отталкиваться от пола и при-з-я на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упр-ть в прокатывании мяча. Упр-ть в Х. колонной по одному, беге в рассыпную; упр-ть в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Прод-ть учить ост-ся по сигналу во время Х., закр-ть умение групп-ся при лазанье под шнур; упр-ть в сохранение уст. равновесия при Х. по ум. площ. опоры.	1 нед. - без предметов. 2 нед. - ленточками 3 нед. - мячом 4 нед. - обручем.	1. Х.и Б. М/у 2 линиями. Подпр-ие сна 2 ногах на месте с поворотом. 2. Прыжки «достань до предмета». Прокат-е мячей др. др. (стоя на коленях). 3. Прокат мяча др. др. двумя руками. Ползание под шнур. 4. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Х. по доске, лежащей на полу.	"Найди себе пару», «Самолёт ы», «Огурчик...», «У медведя во бору»

Октябрь	<p>Учить сохранять ус.рав. При Х.по повышенной опоре ; упр-ть в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>Учить находить своё место в шеренге; упр-ть в приз-ии на полусогн. Ноги в прыжках из обруча в бруч; закр-ть умение прок-ть мяч др.др.</p> <p>Пов-ть Х.в колонне по одному, раз-ть глаз-ер и ритм-ть при переш-ии ч/з бруски; упр-ть в прк-ии мяча в прямом напр-ии, в лазанье под дугу.</p> <p>Упр-ть в Х.и Б.колонной по одному; в Х.и Б. Врассыпную; пов-ть лазанье под дугу, не касаясь пола; упр-ть в сохр-ии равн-я при Х. По ум.пл. опоры.</p>	<p>1 нед. - с косичкой</p> <p>2 нед.- без предм.</p> <p>3 нед. -С мячом</p> <p>4 нед.- с кеглей</p>	<p>1.Х.по г.ск. Прыжки на 2 ногах продвигаясь вперёд.</p> <p>2. Перепр-ие из обруча в обруч на 2 ногах.</p> <p>Прокат.мячей др.др.</p> <p>3.Прокат-е мячей в прямом направл. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Подлез-е под дугу. Х.по доске, перешаг. Ч/з</p> <p>4.кубики. Прыжки на 2 ногах м/у набивн.мячами.</p>	<p>"Кот и мыши», «Автомобили», «У медведя во бору», « Угадай, кто позвал?»</p>
---------	--	---	--	--

Ноябрь	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча .</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения.</p> <p>Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога;</p> <p>В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p>1 нед. - с кубиком</p> <p>2 нед.- без предм.</p> <p>3 нед. -С мячом</p> <p>4 нед.- с ленточками</p>	<p>1. Х.по г.ск., переш-я ч/з кубики. Прыжки на 2 ногах.</p> <p>2.Прыжки на 2 ногах. Прок-е мячей др.др.</p> <p>3. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Полз-е по г.ск. На животе. Х.по г.ск. Боком прис.шагом.</p>	<p>"Салки», «Кролик и», «Самолёты», «Лиса и куры», «Цв.автомобили»</p>
--------	--	--	--	--

Декабрь	<p>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. Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках .</p> <p>Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии.</p>	<p>1 нед. - с платочком</p> <p>2 нед.- мячом</p> <p>3 нед. б/предметов</p> <p>4 нед.- кубиками</p>	<p>сРавновесие- ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Прыжки со скамейке(высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами. Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки.</p>	<p>"Лиса и куры», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Птички и кошка».</p>
				<p>сРавновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой.</p>

Январь	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках</p> <p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен.</p> <p>Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение правильно подлезать под шнур.</p>	<p>1 нед. - с обручем</p> <p>2 нед.- мячом</p> <p>3 нед. косичкой</p> <p>4 нед.- обручем</p>	<p>1.Равновесие- ходьба по канату: пятки на канате, сноски на полу, руки на поясе. Прыжки на двух сногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо.</p> <p>2.Прыжки с гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.</p> <p>3.Отбивание мяча о пол Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени.</p> <p>4.Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.</p> <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	<p>"Кролик и», «Найди себе пару», «Лошадки», «Автомобили»</p>
Февраль	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога. закреплять прыжки из обруча в ступлях обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками.</p>	<p>1 нед. - б/предметов</p> <p>2 нед.- на ступлях</p> <p>3 нед.с мячом</p> <p>4 нед.- с см</p>	<p>1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом.</p> <p>Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40 см</p>	<p>"Котята щенята», «У медведя во бору», «Воробышки и автомобили»</p>

	<p>Закрепить навыки ползания на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.</p>	наг/палкой	<p>2. Прыжки обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами. 3. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие-ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой.</p>	изль», «Перелёт птиц»
Март	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и в рассыпную. повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога, Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную. 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. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>1 нед. - б/предметов 2 нед. - с обручем 3 нед. с мячом 4 нед. - с ленточками</p>	<p>1. Ходьба на носках между предметами, расставленными на расстоянии 0.5 м, Прыжки через шнур слева направо. 2. Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур 3. Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 4. Равновесие-ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и</p>	<p>«Перелёт птиц», «Бездомный заяц», «Самолёты», «Охотники и зайцы»</p>

			ступни. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	
Апрель	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча. Повторить задание в равновесии и прыжках.	1 нед. - б/предметов	1. Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове.	"Пробег и тихо», «Совушка», «Птички и кошка»
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег враспынную; метание мешочков в горизонтальную цель; закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	2 нед. - с кеглей	Прыжки на двух ногах через препятствия.	
Апрель	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	3 нед. с мячом	2. Прыжки в длину с места.	
	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках.	4 нед. - с косичкой	Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза) 3. Метание мешочка на дальность. Ползание по гимнастической скамейке. 4. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч ( 5-6 плоских обручей)	
Май	Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	1 нед. - б/предметов	- Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места.	"Котята и щенята», «Удочка» Зайцы и волк», «У медведя во бору»
	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	2 нед. - с кубиком	Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	
Май	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять	3 нед. - с палкой	Метание в вертикальную цель.	
		4 нед. - с мячом	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие- ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двухногах через шнур справа слева, продвигаясь вперед	

**СТАРШАЯ ГРУППА**

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Игры
Сентябрь	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.</p>	<p>1 нед. - б/предметов 2 нед. - мячом 3 нед. - Б/предметов 4 нед. - г/палкой</p>	<p>1. Х.по г/ск., пере-я ч/з кубики. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. Перебрас-е мяче др.др. Снизу. 2. Прыжки на 2-х ногах («достань до предмета»). Броски см.мяча вверх двумя руками. Бег в ср.темпе до 1,5 минут. 3. Полз- е по г/ск. С опорой на ладони и колени. Х.по канату боком прист.шагом. Броски мяча вверх и ловля 2-я руками. 4. Пролезание в обруч боком. Х.,переш-я ч/з препятствия. Прыжки «пингвины».</p>	<p>«У кого мяч?», «Мышел овка», «Фигуры», «Удочка», «Мы веселые ребята»</p>
Октябрь	<p>Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча. Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель;</p>	<p>1 нед. - б/предметов 2 нед. - г/палкой 3 нед. - мячом 4 нед. - обручем</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу. 2. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками</p>	<p>"Перелёт птиц», «Не оставайс на полу», «Удочка», «Гуси-лебеди»</p>

	<p>упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Посадка» картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость</p>		<p>из-за головы.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>3.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке.</p> <p>Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>4.Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.</p> <p>Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.</p>	
Ноябрь	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p> <p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге в рассыпную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.</p> <p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии.</p> <p>Развивать выносливость ; в перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением задания , упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.</p>	<p>1 нед. - м.мячом</p> <p>2 нед.- с б/предметов</p> <p>3 нед. б.мячом</p> <p>4 нед.- с г/палкой</p>	<p>1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.</p> <p>2.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке,</p>	<p>"Пожарные на учении», «Не оставайся на полу», «Удочка»», «Пожарные на учении»</p>

			<p>подтягиваясь руками. Ведение мяча , продвигаясь вперед шагом. 3.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком. 4.Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.</p>	
Декабрь	<p>Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании. Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки., с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную , закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, в рассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упр-ть в прыжках на 2 ногах. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игр.упр. С клюшкой и шайбой.</p>	<p>1 нед. - с обручем 2 нед.- с ленточками 3 нед. Б/предм. 4 нед.- с б/предметов</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно сбалансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы. 2. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие - ходьба по</p>	<p>"Ловишки и с ленточками», «Мороз красный нос», «Не оставайся на полу», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса».</p>

			гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4.Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами .	
Январь	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.</p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p> <p>Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p>Продолжать учить детей передвигаться по лыжне, пов-ть игр.упр.</p> <p>Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах.</p> <p>Разучить повороты на лыжах.</p>	<p>1 нед. - с кубиком</p> <p>2 нед.- со шнуром</p> <p>3 нед. На г/ск.</p> <p>4 нед.- с обручем</p>	<p>1.Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.</p> <p>Метание –броски мяча в шеренге.</p> <p>2.Прыжки в длину с места.</p> <p>Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.</p> <p>Броски мяча вверх.</p> <p>3.Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба с перешагивание через предметами.</p> <p>4.Лазание по гимнастической стенке одноименном способом.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед ноги врозь</p>	<p>"Медвед и пчелы», «Совушка», «Не осивайся на полу», «Хитрая лиса».</p>

			ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении.	
Февраль	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.</p> <p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игр.упр. С шайбой, скольжение по ледяной дорожке.</p> <p>Упр-ть в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность.</p> <p>Пов-ть игр.упр.на санках.</p>	<p>1 нед. - с 1 г/палкой</p> <p>2 нед.- с мячом</p> <p>3 нед. На г/ск.</p> <p>4 нед.- с б/предметов</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>Прыжки через бруски.</p> <p>Бросание мячей в корзину</p> <p>расстояния 2 двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Прыжки в длину с места 50 см.</p> <p>Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед.</p> <p>Лазание-подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м</p> <p>Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд.</p> <p>Перешагивание через шнур. Высота 40 см.</p> <p>4. Лазание на гимнастическую стенку.</p> <p>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе.</p>	<p>"Охотники и зайцы», «Не оставяй на полу», «Мышеловка», «Гуси - лебеди».</p>

Март	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по	1 нед. - с	1.Равновесие-сходьба по канату	"Пожарные на
	<p>сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметам.</p> <p>Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p>	<p>м.мячом</p> <p>2 нед.- б/предметов</p> <p>3 нед. кубиком</p> <p>4 нед.- обручем</p>	<p>боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>С Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.</p> <p>2.Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель.</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>3.Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.</p> <p>Прыжки вправо, влево через шнур.</p> <p>4.Лазанье под шнур боком. Метание меш. В горизонт.цель.Ходьба на носках м/у наб.мячами.</p>	<p>учении», «Горелки», «Медведи и пчелы», «Карусель», «Не оставь меня на полу»</p>

<p style="text-align: center;">Апрель</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p>	<p>1 нед. - с г/палкой 2 нед.- с скакалкой 3 нед. С мячом 4 нед.- б/предметов</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруску Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками. 2. Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком. 3. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по</p>	<p>"Медведь и пчелы», «Стой!», «Удочка» «Горелки».</p>
			<p>гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 4. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом.</p>	

Май	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога.	1 нед. - б/предметов	1.Равновесие ходьба гимнастической скамейке,	- "Мышеловка», «Не оставайс
	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	2 нед.- ленточками	перешагивая через набивные мячи.	я на полу», «Пожарн
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	3 нед. м.мячом	С Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	ые на учении», «Караси
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	4 нед.- обручем	с Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. 2. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи» 3. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями.	и щука».

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Игры
Сентябрь	<p>Упр-ть 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. Упр-ть в беге с соблюдением дистанции; разв-ть координацию; повт-ть упр. с мячом, лазанье под шнур. Упр-ть в Х. И Б. С чётким поворотом; упр-ть в ползании по Г.Ск.на ладонях и коленях; повт-ть прыжки ч/з шнуры. Упр-ть в чередовании Х. И Б.; в пол-ии по г/ск. На ладонях и коленях; в равн-ии при Х.по г/ск. С выполнением зад-ий. Пов-ть прыжки ч/з шнуры</p>	<p>1-я нед. Без предметов. 2-я нед. с ленточками 3-я нед. с мал.мячом. 4- нед. с г.палками</p>	<p>1. Х.по г.ск., приставляя пятку», «Не одной ноги к носку», др. с мешочком.на голове. Прыжки на 2-х ногах ч/з шнуры. Перебрас.мяча др.др. Снизу. 2.Прыжки с доставанием предмета.Перебрас.м мяча др.др. Из-за головы. Лазанье под шнур. 3.Подбрас. Мяча одной рукой и ловля двумя. Полз-е по г.ск. На животе. Упр. На равнов-ие. 4.Полз.по г.ск., х.по г.ск.,прыжки из обруча в обруч</p>	<p>"Ловишки», «Не оставайся на полу», «Летает-не летает», «Уточка»</p>
Октябрь	<p>Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу. С высоким подниманием колен, со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.</p>	<p>1-я нед. Без предметов. 2-я нед. С обручем 3-я нед. На г.скамейке 4- нед. С мячом</p>	<p>1. Х.по г.ск.; прыжки на пр.и лев.ноге;броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Прыжки с выс.40 см. Отбив мяча на месте и ведя его вперёд;полз. По медвежьи; 3.Вед.мяча (баскетб..вариант); полз.по г.ск.; ходьба по рейке. 4.Полз. Под дугой с проталк.мяча вперёд головой, прыжки на пр. и лев.ноге м/у предметами</p>	<p>"Перелёт птиц», «Не ост.на полу», «Уточка», «Ловишки» ленточкам -и».</p>

Ноябрь	<p>Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змежкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гим. стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии .</p>	<p>1-я нед. Без предметов. 2-я нед. С коротк.скакалкой. 3- нед. С кубиком 4- нед. без предметов</p>	<p>1.Ходьба по канату прист.шагом, прыжки на двух ногах. 2.Прыжки коротк.скакалку, полз-е по г.ск., броски мяча др.др. 3.Веден.мяча (баскетб..вариант), лазанье под дугу, Х.на носках м/у набивн.мячами. 4. Лаз.на г.ст. С перех на др.пролёт, прыжки на двух ногах ч/з шнур,брос.мяча о стенку.</p>	<p>"Угадай чей голосок?», «Мышеловка», «Затейник и», «Перелёт птиц» , «По местам».</p>
Декабрь	<p>Закреплять навык ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной колонны в 2и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности. Упражнять в прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимн. скамейке; в лазании по гим. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упр. на равновесие.</p>	<p>1-я нед. В парах. 2-я нед. без предметов 3-нед. С м.мячом 4- нед. без предметов</p>	<p>Х.боком прист.шагом с мешочк.на голове; прыжки на двух ногах, брос.м.мяча . 2. Прыжки на при лев.ноге, передача мяча в колонне разн.способами, полз по г.ск. 3.Подбрас.мяча при лев.рукой вверх, Ходьба по рейке 4. Ходьба по г.ск.боком прист.шагом с меш.на голове.Прыжки с зажатым м/у ног мешочком.</p>	<p>"Хитрая лиса», «Совушка», «Салки с лент-й», «Попрыгунчики-воробышки»</p>
Январь	<p>Разучить: ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие; метание набивных мячей. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; преползание по скамейкам, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках</p>	<p>1-я нед. С г.палкой 2-я нед. с кубиком 3-нед. С м.мячом 4- нед. со скакалкой</p>	<p>1.Х.по рейке с меш.на голове, прыжки ч/з препятствия, отбив-е мяча. 2.Прыжки в дл.с места, «поймай мяч», Полз. На четв-х. 3.Подбрас.м.мяча вверх, лазанье под шнур, Х.по г.ск.боком прист.шагом с перешагиванием ч/з кубики. 4.Полз. По г.ск.с</p>	<p>"День и ночь», «Два Мороза», «Совушка», «Удочка», «Паук и мухи»</p>

	энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги		мешочком на спине, Х.по 2 г.ск.парами, прыжки ч/з кор.скакалку.	
<b>Февраль</b>	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1-му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании мяча; в ходьбе и беге с изменением направления и между предметами; в пролезании между реками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость, глазомер при метании в горизонтальную цель.	1-я нед. Собручем 2-я нед.с г.палкой 3-нед. Б/предметов 4- нед.с г.палкой	1.Х.по г.ск. Перешаг ч/з наб.мячи, броски мяча в середину м/у шеренгами одной рукой, прыжки ч/з шнуры. 2. Прыжки-подскоки, переброска мяча от груди, лазанье под дугу. 3.Лазанье на г.стенку, с переходом на др.пролёт, ходьба парами по г.ск.,Метание мешочков. 4.Полз.на четв-х м/у предметами, ходьба по г.ск.с хлопками перед собой и за спиной, прыжки из обруча в обруч.	"Ключи», «Два Мороза», «Не ост.на полу», «Карусель», «Жмурки»
<b>Март</b>	Закрепить навык ходьбы и бега в чередовании; перестроении в колонну и 2 в движении. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3-х минут; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.	1-я нед. С м.мячом 2-я нед.с ленточми. 3-нед..с г.палкой 4- нед Б/предметов	1. Х.по г.ск.навстречу др.др., прыжки на 2 ногах, эстафета с мячом; 2.Прыжки ч/з короткую скакалку, преребрас.мяча ч/з сетку, ползание под шнур. 3.Метание мешочков в горизонт.цель, полз-е на четвер-х, х.по г.ск. С мешочком на голове. 4.Лазание на г.ст.,х.по прямой с перешаг-м ч/з набивн.мячи.прыжки на пр.и лев.ноге.	"Ключи», «Совушка», «Затейник и», « Мы весёлые ребята», «Волк во рву», «Горелки»

Апрель	<p>Учить: ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьба по кругу во встречном направлении.</p> <p>Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гим.стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гим. скамейке; равновесие.</p> <p>Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.</p>	<p>1-я нед. С м.мячом</p> <p>2-я нед.с обручем</p> <p>3-нед.Б/предметов</p> <p>4- нед. На г.скамейках</p>	<p>1.Х.по г.ск.с передачей мяча перед собой и за спиной, прыжки на двух ногах, переброска мячей в двух шеренгах</p> <p>2.Прыжки в длину с разбега, броски мяча др.др. В парах, полз-е на четвереньках.</p> <p>3.Метание мешочков на дальность,полз-е на чет-х, с меш-ом на спине, прыжки на двух ногах.</p> <p>4.Бросание мяча в шеренгах, прыжки в длину с разбега, х.на носках м/у предметами с меш-ом на голов.</p>	<p>«Хитрая лиса», «Мышеловка», «Затейник и»</p>
Май	<p>Пов-ть упр. в ходьбе. Беге, в прыжках с продвиж.вперёд, в брос-ии м.мяча о стенку; в прыжках в длину с места;пов-ть ходьбу и бег по кругу, в рассыпную, в метании мешочков на дальность,пов-ть упр. в лазании на г.стенку, упр-ть в равно-ии по повыш.опоре, в прыжках.</p>	<p>1-я нед. С обручем</p> <p>2-я нед.с мячом</p> <p>3-нед. Б/предметов</p> <p>4- нед. С г.палками</p>	<p>1.Х.по г.ск.с передачей мяча перед собой и за спиной, прыжки с ноги на ногу, броски м.мяча о стенку и ловля его после отскока.</p> <p>2.Прыжки в длину с места, ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед, пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>3. Метание мешочков на дальность, х.по рейке, полз-е по г.ск. На четв-х.</p> <p>4. Лазанье пр г.стенке с перех-м на др.пролёт, х.по г.ск. С переш-м кубиков, прыжки на двух ногах м/у кеглями.</p>	<p>"Совушка", «Горелки» «Воробьи и кошка», "Охотник и утки»</p>

**Описание вариативных формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

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

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- 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.

2. К *словесным методам* относятся 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.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, 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.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- *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 работы:

Образовательная деятельность (занятия по физической культуре)

Физкультурно-оздоровительная работа (утренняя гимнастика, закаливание, физ.минутки, паузы, прогулки)

Активный отдых (физ.праздники, развлечения, дни здоровья, каникулы).

Индивидуальная работа.

Таким образом, рациональное сочетание разных форм работы 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 создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

### **Особенности взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни;

- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

**Виды взаимоотношений инструктора по физической культуре с семьями воспитанников:**

Сотрудничество – общение на равных, где ни одной из сторон взаимодействия не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.

Взаимодействие – способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения.

**Основные принципы взаимодействия с семьями воспитанников:**

- Открытость для семьи.
- Сотрудничество инструктора по физической культуре и родителей в воспитании детей.
- Создание единой РППС, обеспечивающей одинаковые подходы к развитию ребенка в семье и детском саду.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ  
НА 2021-2022 г.**

МЕСЯЦ	МЕРОПРИЯТИЯ	ГРУППА
Сентябрь	Анкетирование на тему: «Физическое воспитание ребёнка в семье»	Все группы
Ноябрь	Развлечение (с участием родителей) «В здоровом теле - здоровый дух» (к Неделе здоровья) Консультация «ЗОЖ начинается с семьи»	Старшая, Подготовительная группа
Декабрь	ОД с включением здоровьесберегающих технологий	Все группы
Январь	Конкурс семейных газет «За здоровый образ жизни»	Все группы
Февраль	Музыкально-спортивное развлечение «Будем в армии служить» (с родителями)	Старшая, Подготовительная группа
Март	Развлечение «Волшебный мир сказки» (с родителями)	Подготовительная группа
Апрель	Развлечение (с участием родителей) «В здоровом теле - здоровый дух» (к Неделе здоровья)	Мл, группа Ср. группа
Май	Родительское собрание по итогам учебного года с презентацией и открытым показом образовательно-игровой ситуации	Все группы

**2.5 Взаимодействие с педагогами МБДОУ по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

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 физкультуре и воспитателя:*

- Перед ОД воспитатель следит 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 в ООД, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей

- Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию в ООД по физической культуре и в повседневной жизни детей.

#### *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 опорно-двигательного аппарата, 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 ООД, его организации;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

#### **Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Организованная образовательная деятельность инструктора по физической культуре и детей по Программе происходит, в основном, в первой половине дня.

В процессе культурных практик инструктора создается атмосфера свободы выбора, самовыражения, сотрудничества взрослого и детей, совместной деятельности. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Игровая деятельность – форма активности ребенка, направленная не на результат, а на процесс действия и способы его осуществления, характеризующаяся принятием ребенком условной (в отличие от его реальной жизненной) позиции.

Виды игровой деятельности:

Игры с правилами: подвижные, малоподвижные, хороводные. Коммуникативная деятельность – форма активности ребенка, направленная на взаимодействие с другим человеком как субъектом, потенциальным партнером по общению, предполагающая согласование и объединение усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата.

Двигательная деятельность – форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры. Самостоятельная деятельность - содействие развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов двигательной активности.

#### **Способы и направления поддержки детской инициативы**

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей в процессе организации деятельности по физическому развитию.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

### III. Организационный раздел

#### Материально-техническое обеспечение программы

Условия реализации образовательной Программы обеспечивают полноценное развитие личности детей в рамках образовательной области «Физическое развитие».

Дошкольное Учреждение, осуществляющее образовательную деятельность по Программе, создает материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение Учреждением требований:

- санитарно-эпидемиологических правил и нормативов; - пожарной безопасности и электробезопасности;

- охране здоровья воспитанников и охране труда работников Учреждения;

Детский сад расположен внутри жилого микрорайона, состоит из 2 корпусов, имеет прилегающую территорию, оборудованную участками. Имеется физкультурный зал. Спортивный зал оформлен в соответствии с принципами безопасности комфортности, гармоничности, эстетичности.

#### Спортивный инвентарь в зале

№	Наименование
1	Баскетбольное кольцо со щитом
2	Баскетбольные кольца с сеткой
3	Бруски (пластмассовые)
4	Бруски (деревянные)
5	Бубны
6	Гантели
7	"Дартс»
8	Дуги
9	Кегли
10	Корзины (пластмассовые) Корзины (сетка) Корзины (малые)
11	Кольцеброс
12	Кубики (пластмассовые)
14	Ленточки
15	Льжи (пластиковые)
16	Машины грузовые
17	Мешочки (с песком)
18	Мячи (ёжики малые)
19	Мячи (ёжики большие)
20	Мячи набивные
21	Мячи теннисные
22	Мячи (д/сух.бассейна)
23	Мяч (средний)
24	Мячи футбольные
25	Мячи баскетбольные
26	Мячи (фитболы)
27	Маты
28	Маты (малые)
29	Маты (малые)
30	Маты ( малые,круглые)
31	Настольная игра (баскетбол)
32	Набор для гольфа
33	Обручи

34	Ориентиры (конусы,малые)
36	Прыгуны
37	Палки (гимнастические) Палки (гимнастические Большие)
38	Ракетки
39	Ребристая дорожка
40	Сачки
41	Скакалки
42	Стойки (для обручей)
43	Самокаты
44	Скамейки гимнастические

**Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Психолого-педагогическая работа по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» обеспечивается использованием программ, технологий и методических пособий.

**Методическая литература:**

1. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду:Младшая группа.- М.:Мозаика-Синтез,2016. -80 с.
2. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду:Средняя группа.-М.:Мозаика-Синтез,2016. -112 с.
3. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду:Старшая группа.-М.:Мозаика-Синтез,2016. -128 с.
4. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду:Подготовительная к школе группа.-М.:Мозаика-Синтез,2016. -112с.
5. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост.Э.Я.Степаненкова.-Мозаика-синтез, 2017-144с.
6. М.М.Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения.- Мозаика-синтез, 2017-48с.
7. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми:3-7 лет.- Мозаика-Синтез,2017.-128 с.
8. Е.В. Сулим Занятия по физкультуре в детском саду:игровой стретчинг.- М.:ТЦ Сфера,2012.-112с.
9. Т.Е.Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников. -Детство- Пресс,60 с.

**Картотеки:**

1. Утренняя гимнастика (младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группа)
2. Картотеки бодрящей гимнастики после сна
3. Картотека физминуток
- 5.Картотека считалок
- 6.Картотека дыхательной гимнастики для дошкольников
- 7.Упражнения и игры пальчиковой гимнастики
- 8.Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, упражнения для профилактики осанки
9. Общеразвивающие упражнения для младшей, средней, старшей, подготовительной к школе групп
10. Картотеки :игры с кеглями, с обручами, с гимнастическими палками, с предметами, с мячами, с парашютом.

**Распорядок (режим) дня**

Организация жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей, предусматривающая личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности. Режим МБДОУ составлен в соответствии с требованиями СанПиН и утвержден решением педагогического совета МБДОУ

**Расписание ОД физическое развитие МБДОУ «Детский сад № 28»  
на 2021/2022 учебный год**

День недели	Возрастная группа	Время
понедельник	Младшая группа	15.40-15.55
	Старшая группа (на воздухе)	16.00-16.25
вторник	Средняя группа	15.30-15.50
	Подготовительная	15.55-16.25
среда	Средняя группа	9.00-9.20
	Младшая группа	9.30-9.50
	Старшая группа	10.00-10.25
четверг	Младшая группа	9.00-9.15
	Старшая группа	9.30-9.55
	Подготовительная группа (на воздухе)	10.40 – 11.10
пятница	Средняя группа	15.30-15.50
	Подготовительная группа	15.55-16.25

**Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

**Перспективный план спортивных досугов и праздников на 2021-2022 учебный год**

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Сентябрь	"Внимание, дорога»	"Внимание, дорога»	«Путешествие в страну дорожных знаков»	«Путешествие в страну дорожных знаков»
Октябрь	"Теремок»	"Кто-кто в теремочке живёт»	«Ах, картошка, ты, картошка»	«Ах, картошка, ты, картошка»
Ноябрь	"Мой весёлый, звонкий мяч» (к Неделе здоровья)	"Мой весёлый, звонкий мяч» (к Неделе здоровья)	«В здоровом теле-здоровый дух» (к Неделе здоровья)	«В здоровом теле-здоровый дух» (к Неделе здоровья)
Декабрь	"Загадочный лес»	"Новогодний сюрприз»	"Что нам нравится зимой»	"Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз»
Январь	«Снеговик нас ждёт на праздник»	"Снеговик нас ждёт на праздник»	"Олимпийская неделя»	"Олимпийская неделя»
Февраль	«Папин день»	«Будем в армии служить»	«Будем в армии служить»	«Будем в армии служить» (с родителями)
Март	"В гостях у Мишки Топтыжки»	« В гости к сказке»	« Богатырские состязания»	«Волшебный мир сказки» (с родителями)
Апрель	"Маша и медведь»	«Мы юные пожарные»	«День космонавтики»	«День космонавтики»
Май	"Сказка про лень»	«Здравствуй, лето!»	« Деньпобеды»	« День победы»

#### 4. Дополнительный раздел

##### Краткая презентация программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре является нормативно - управленческим документом МБДОУ.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости; обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Цель программы: Создание условий для потребности детей в двигательной активности,

рациональная организация двигательной активности детей; создание оздоровительного микроклимата, соответствующей предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребёнка.

Задачи:

- формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни; сохранять и укреплять здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать переутомления;
- обеспечить гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, формировать правильную осанку;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

Структура программы соответствует федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования и включает 3 раздела (целевой, содержательный, организационный).

В целевом разделе программы описаны особенности контингента детей каждой возрастной группы. Представлены целевые ориентиры. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей групп позволяет педагогу строить образовательную деятельность на адекватных возрасту формах работы с детьми.

В содержательном разделе прописаны задачи из программы для соответствующего возраста по всем образовательным областям. Комплексно - тематическое планирование предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

В организационном разделе представлены особенности организации ППС, режим дня и учебная нагрузка в соответствии с СанПиН

В соответствии с Федеральным закон от 29.12.2013 г. No 273 «Об образовании в Российской Федерации» родители являются не только равноправными, но и равно ответственными участниками образовательного процесса. Программой определены следующие методы и формы работы с родителями:

- предоставление в распоряжение родителей программы, ознакомление родителей с критериями оценки здоровья детей с целью обеспечение смысловой однозначности информации;
- анкетирование родителей, с целью выявления уровня знаний по физкультурно-оздоровительному направлению;
- индивидуальная передачи информации о здоровье каждого ребенка;
- проведение «Дня здоровья» и физкультурных праздников с родителями;
- оформление специальных информационных стендов;
- проведение «Дней открытых дверей».



## Лист корректировки