

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 107 комбинированного вида  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

**«ПРИНЯТА»**

Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

**Учтено мнение**

Совета родителей  
Протокол № 4 от 25.08.2023 г.

**«УТВЕРЖДЕНА»**

Заведующий ГБДОУ № 107  
\_\_\_\_\_ Г.В. Доля  
Приказ № 135 от 28.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
инструктора по физической культуре  
на 2023 – 2024 учебный год**

Инструктор по физической культуре:  
Бек Эмилия Викторовна

Санкт-Петербург  
2023

Содержание	Стр.
1.Целевой раздел	3
Пояснительная записка	3
Цели и задачи программы	3
1.2.1.Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (От 3 лет до 4 лет)	3
1.2.2. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (От 4 лет до 5 лет)	7
1.2.3. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (От 5 лет до 6 лет)	11
1.2.4. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (От 6 лет до 7 лет)	17
1.3.Принципы и подходы реализации программы	24
1.4.Особенности развития детей дошкольного возраста	24
1.5.Особенности физического развития детей 4-го года жизни (вторая младшая группа)	25
1.6.Особенности физического развития детей 5-го года жизни (средняя группа)	26
Особенности физического развития детей 6-го года жизни (старшая группа)	26
Особенности физического развития детей 7-го года жизни (подготовительная к школе группа)	27
Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы в дошкольном возрасте	28
1.3. Сроки реализации программы	37
II. Содержательный раздел рабочей программы	
2.1. Перспективное планирование работы с детьми второй младшей группы (дети от 3 до 4 лет)	38
2.1.2. Перспективное планирование работы с детьми средней группы (дети от 4 до 5 лет)	50
2.1.3. Перспективное планирование работы с детьми старшей группы (дети от 5 до 6 лет)	62
2.1.4. Перспективное планирование работы с детьми подготовительной к школе группы (дети от 6 до 7 лет)	74
2.2. Использование вариативных программ, форм, способов, методов и средств работы с детьми	86
2.3. Формы взаимодействия с родителями воспитанников	86
2.4. Взаимодействие с социальными партнёрами	87
Организационный раздел рабочей программы	88
3.1. Режим двигательной активности	88
3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми на 2022-2023 учебный год	89
3.3. Расписание непосредственно образовательной деятельности по физической культуре	91
3.4. Оценка индивидуального развития детей	92
3.5. Материально-технические условия реализации программы	100
3.6. Организация развивающей предметно-пространственной среды	101

## Целевой раздел

### 1. 1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 107 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – ОПДО)

Рабочая программа определяет содержание и структуру деятельности инструктора по физической культуре по реализации ОПДО в образовательной области «физическое развитие» и обеспечивает воспитание, развитие и обучение детей в соответствии с их возрастными, индивидуальными особенностями и спецификой работы дошкольной организации.

### 1.2. Цели и задачи программы

Цели рабочей программы: – содействие приобщению ребенка к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи рабочей программы:

1. Приобщать воспитанника к физической культуре как фундаменту общечеловеческой культуры; охранять, защищать и укреплять здоровье ребенка, содействовать овладению им основами здорового образа жизни;
2. Содействовать амплификации развития и саморазвития у ребенка системного взгляда на мир (целостной картины мира), полноценную своевременную амплификацию психического развития и саморазвития дошкольника как неповторимой индивидуальности на основе обогащения развития и саморазвития его самосознания, а также познавательных, эмоционально-волевых процессов, психических качеств.
3. Обеспечить преемственности дошкольного и начального общего образования, осуществлять образование, развитие и саморазвитие дошкольника в коллективе как форме и средстве сохранения, развития и саморазвития творческого потенциала, одаренности и таланта индивидуальности.
4. Обеспечить психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.
5. Определить направления для систематического межведомственного взаимодействия, а также взаимодействия педагогических и общественных объединений (в том числе сетевого).

#### От 3 лет до 4 лет

***Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:***

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания,

формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

*1) Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, вращаясь, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, вращаясь, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий

(присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) *Подвижные игры:* педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) *Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил

безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

*5) Акт ИВНЫЙ ОТ ДЫХ.*

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

**От 4 лет до 5 лет**

***Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:***

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

***Содержание образовательной деятельности***

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

*1) Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и

ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекалывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) *Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с



оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### *5) Акт ивный от дых*

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

#### **От 5 лет до 6 лет**

#### ***Основные задачи образовательной деятельности и в области физического развития:***

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного

поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекалывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекалывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

**Строевые упражнения:**

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

*2) Подвижные игры:* педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) *Спорт ивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) *Спорт ивные упраж нения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять

профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

*б) Акт ивный от дых*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

**.От 6 лет до 7 лет**

*Основные задачи образоват ельной деят ельность и в област и физического развит ия:*

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

***Содержание образоват ельной деят ельность и***

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих,

музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

*1) Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;

впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений

(ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

**Строевые упражнения:**

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

*2) Подвижные игры:* педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

*3) Спортивные игры:* педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

**Городки:** бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола:** передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание 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 мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

**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; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.



Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

*4) Спорт ивные упражнения:* педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

*5) Формирование основ здорового образа жизни:* педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### *6) Акт ивный от дых*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся

спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

**Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»** направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### **1.3. Принципы и подходы реализации рабочей программы:**

В основе реализации Рабочей программы лежит культурно-исторический и системно - деятельный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей;
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

#### 1.4. Особенности развития детей дошкольного возраста

№ группы	Кол-во детей	Мальчики	Девочки	Группы здоровья		
				I	II	III
Средняя группа № 4 общеразвивающей направленности						
Средняя группа № 6 общеразвивающей направленности						
Средняя группа № 11 общеразвивающей направленности						
Старшая группа № 5 комбинированной направленности						
Старшая группа № 7 комбинированной направленности						
Подготовительная группа № 3 комбинированной направленности						
Подготовительная группа № 8 комбинированной направленности						
Младшая № 9 общеразвивающей направленности						
Младшая № 12 общеразвивающей направленности						

##### 1.4.1. Особенности физического развития детей 4-го года жизни (вторая младшая группа)

Основные антропологические и физиологические показатели малыша четвертого года жизни соответствуют возрастным нормам (физиологическая зрелость организма). Ребёнок имеет оптимальное состояние нервной системы, хороший аппетит, спокойный сон, достаточно хорошую умственную работоспособность, высокий интерес к окружающему.

Редко болеет, быстро выздоравливает. Владеет основами гигиенической культуры (умывание, чистка зубов и др.) Проявляет интерес к двигательной деятельности, умеет использовать приобретённые под руководством воспитателя двигательные навыки в самостоятельной игре. Основные двигательные умения и навыки развиты на уровне, соответствующем здоровому ребёнку этого возраста. У малыша продолжают развиваться психические функции, возрастают физические возможности, показатели роста. Накапливание массы тела идёт одновременно с увеличением роста: в течение года масса его тела увеличивается на 1,5 - 2 кг, рост - на 5 - 7 см.

К 4 годам масса тела его достигает примерно 16,5 кг, рост 102 см, окружность грудной клетки - 53 см. В дальнейшем прибавка в весе и росте колеблется. В одни периоды развития ребёнка идёт заметное накопление веса, в другие периоды прибавка в росте оказывается быстрой, в то время как вес накапливается медленнее. Однако костная система ребёнка ещё надолго сохраняет в отдельных местах хрящевое строение. Наиболее длительно идёт окостенение кистей рук, а также берцовых костей и некоторых частей позвоночника. Это легко вызывает искривления при длительном сохранении неправильной позы или при неудобном лежании в кровати. В сравнении с предыдущими годами меняется работа сердца. Частота сокращений заметно падает до 90 - 120 ударов в минуту.

При этом сокращения становятся всё более равномерными, ритмичными. Меняются также глубина, частота и ритм дыхания. Трёхлетний ребёнок делает 28 дыхательных движений в минуту, при этом объём выдыхаемого и вдыхаемого воздуха (в сравнении с годовалым малышом) к четырём годам увеличивается в 1,5 раза. Вместе с тем его дыхание остаётся поверхностным, неровным и довольно частым. Он неослабленного внимания не только врачей, но и педагогов ко всем проблемам гигиены, профилактики и ухода за ребёнком. Ему необходимы длительные прогулки в течении дня (5-6 часов), свежий воздух в спальне, регулярное питание, высококалорийная пища, водные процедуры и лёгкая гимнастика.

Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. К трём годам мозг увеличивается настолько же, на сколько он вырастет за последующие 14 лет. К четвёртому году уже оформляется такое строение клеток мозга, которое характерно для взрослого человека. В это время в мозгу ребёнка происходит чрезвычайно быстрое образование нервных волокон - проводящих путей нервной системы. Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что повышается активность ребёнка, действия его приобретают намеренный характер, более разнообразными и координированными становятся движения.

Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. В среднем за время пребывания в дошкольном учреждении объём двигательной активности составляет в этот возрастной период 10 - 14 тыс. условных шагов, продолжительность - 240-250 мин. (более 4 ч.), интенсивность - до 40-55 движений в минуту. Показатели суточной двигательной активности подвержены сезонным колебаниям и зависят от содержания и характера деятельности.

#### **1.4.2. Особенности физического развития детей 5-го года жизни** (средняя группа)

Основные антропологические и физиологические показатели дошкольника соответствуют возрастным нормам (физиологическая зрелость организма). Редко болеет, быстро выздоравливает. Владеет основами гигиенической культуры (умывание, чистка зубов и др.). Проявляет интерес к двигательной деятельности, умеет использовать приобретённые под руководством воспитателя двигательные навыки в самостоятельной игре. Освоены основные двигательные умения и навыки на уровне не ниже средних. Ребёнок имеет оптимальное состояние нервной системы, хороший аппетит, спокойный

сон, высокий уровень любознательности, умственной работоспособности, интереса к окружающему и речевого общения со взрослым.

Пятый год жизни - период интенсивного роста и развития организма ребёнка. В течение года масса его тела увеличивается на 1,5 - 2 кг, рост - на 6 -7 см. К 5 годам масса тела ребёнка составляет 19,0 кг, рост 110 см, окружность грудной клетки - 54 см.

#### **1.4.3. Особенности физического развития детей 6-го года жизни** (старшая группа)

Основные показатели физического развития шестилетнего дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних. Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чём свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование. Двигательная активность составляет не менее 14-18 тыс. шагов в сутки. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления. Двигательные умения ребёнка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных; ребёнок владеет элементарными навыками самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определённый стиль двигательной деятельности. Заметен избирательный интерес к определённым видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых). Движения характеризуются определённой культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбирать нужный способ движения в определённых ситуациях. Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности. Владеет основными культурно-гигиеническими навыками, знает основные правила здорового образа жизни.

#### **1.4.4. Особенности физического развития детей 7-го года жизни** (подготовительная к школе группа)

Основные показатели физического развития семилетнего дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних. Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чём свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование. Двигательная активность составляет не менее 11-17 тыс. шагов в сутки, а общая продолжительность в пределах 70-80% по отношению к периоду бодрствования. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления. Двигательные умения ребёнка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных; выпускник детского сада владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определённый стиль двигательной деятельности, заметен избирательный интерес к определённым видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умение вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых). Движения характеризуются определённой культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбирать нужный способ движения в определённых ситуациях.

Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности, умения выдерживать статические нагрузки. Владеет культурно-гигиеническими навыками, знает основные правила здорового образа жизни.

#### **1.5. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы в дошкольном возрасте**

##### ***К чет ырем годам:***

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

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

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

- ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;

- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;

- ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

- ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

- ребёнок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;

- ребёнок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;

- ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;

- ребёнок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;

- ребёнок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет

эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;

- ребёнок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;

- ребёнок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;

- ребёнок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;

- ребёнок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;

- ребёнок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим её анализом;

- ребёнок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;

- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

- ребёнок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

#### ***К пяти годам:***

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

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

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

- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;

- ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;

- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

- ребёнок самостоятелен в самообслуживании;

- ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;

- ребёнок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;

- ребёнок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;

- ребёнок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;

- ребёнок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;

- ребёнок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;

- ребёнок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;

- ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;

- ребёнок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;

- ребёнок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;

- ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;

- ребёнок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;

- ребёнок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность «вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;

- ребёнок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;

- ребёнок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;

- ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в



самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);

- ребёнок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;

- ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

### ***К шест и годам:***

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

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

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

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

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

- ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

- ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

- ребёнок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;

- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и

деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

- ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;

- ребёнок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребёнок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;

- ребёнок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;

- ребёнок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;

- ребёнок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, её государственные символы;

- ребёнок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;

- ребёнок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;

- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

- ребёнок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;

- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

## **Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
- ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;
- у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;
- ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);
- ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;
- ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;
- ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;
- ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;
- ребёнок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания,

математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

- ребёнок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;

- ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;

- ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

- ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;

- ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

- ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;

- ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;

- ребёнок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;

- ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;

- ребёнок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учётом игровой ситуации;

- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

- ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

### 1.6. Сроки реализации рабочей программы

Программа реализуется сроком на один учебный год: с 01 сентября 2023 г. по 31 августа 2024 г.

## II. Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Перспективное планирование работы с детьми второй младшей группы (дети от 3 до 4 лет)

### Сентябрь

Задачи	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, прыгать на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатыванию мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.			
1-я часть: Вводная	1. Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2. Бег: за воспитателем «Беги ко мне», «Догони машину», в колонне по одному «Поезд».			
ОРУ	Без предметов	Б/п	С кубиком	Б/ п
№ занятия	1-2	3 – 4	5 - 6	7 – 8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров или реек) длина-2,5м , ширина -25 см. 2. Длина дорожки 3 м ходьба и бег («по мостику»)	1. Прыжки на 2-х ногах на месте. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета (кубика)	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях. 2. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета. 3. Прокатывание мячей друг другу, сидя, -ноги врозь.	1. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2. Ходьба «змейкой» между предметами.
3-я часть: Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони мяч»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Найди свой домик»
Малоподвижные игры	Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем, в руках кукла или др. игрушка.	Ходьба за отличившимся ребенком, в руках у которого большой мяч.	«Найди мяч», «Надуй шар» (дыхательные упражнения).	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями

## Октябрь

Задачи	Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках.			
ОРУ	С кубиками	Б/п	С б. мячами	б/п
№ занятия	1-2	3 – 4	5 - 6	7 – 8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира.	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5м) - «змейкой» между предметами.	1. Ползание под шнур на четвереньках (высота 50 см.) 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20 см.)	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см); 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5 м.
Подвижные игры	«Поезд»	«У медведя во бору»	«Бегите к флажку»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижные игры	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба друг за другом колонной.	«Угадай, чей голосок?»	Ходьба по массирующим коврикам.

## Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба; бег в рассыпную.			
ОРУ	с кубиками	С обручами	С флажками	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5-2 м.)	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Ловит мяч и бросать его обратно друг другу или тренеру (расстояние 0,5 м). 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?».	1. Ползание под дугу высотой 50 см на четвереньках. 2. Ходьба между двумя линиями (ш. – 20 см), руки на поясе.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Трамвай»(3 цветных флажках; 3 подгруппы)	«По ровненькой дорожке»	«Найди свой домик»
Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок»	Ходьба в колонне по одному	«Тишина»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения.

## Декабрь

Задачи	Учить ходить и бегать в рассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в рассыпную, по кругу, между предметами; построение в шеренгу; ходьба и бег в чередовании; ходьба и бег в противоположные стороны.			
ОРУ	С кубиками	С кубиками	Б/п	С кубиками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по доске или скамейке (шириной –15 см). 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнуры 5-6 штук.	1. Прыжки со скамейки (мягко приземляться), 2. Катание мячей в прямом направлении. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь (через ворота).	1. Подлезание под шнур (высота 50 см); другу. 2. Ходьба по ограниченной площади: - по скамейке, руки на поясе; - по мостику, руки свободно балансируют.	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на 2-х ногах между кубиками.
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Воробышки и кот»
Малоподвижные игры	«Лошадки»	Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании.	Ходьба в колонне по одному.	«Каравай»



## Январь

Задачи	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила подвижных игр.			
1-я часть: Вводная	Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
ОРУ	б/п	С флажками	С мячом	С погремушками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по доске(шириной - 20 см), приставляя пятку к носку. 3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1.Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейке ( высотой- 15 см), движение рук свободно. 3. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. 4. Подлезание под шнур (высотой 40 см).	1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3 м). 2. Подлезание под дуги (высотой – 40-50 см). 3.Ходьба по ребристой доске. 4. Ходьба с перешагиванием через кубики.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли».
Подвижные игры	«Кролики»	«Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба парами	Ходьба по сигналу, выполняя движение.

## Февраль

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражняться в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы).			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег в рассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках.			
ОРУ	С обручами	С мячом	б/п	С кубиками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба между кубиками (4-5 шт.). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Срыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20 см). 4. Прокатывание мяча в прямом направлении руками.	1. прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно. 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола.	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Ползание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Ползание на четвереньках «как жучки» (3-4м). 4. Ходьба по доске, положенной на пол, руки на пояс.	1. Ходьба между кубиками, руки на пояс. 2. Ползание на четвереньках под дугой (4м). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры.
Подвижные игры	«Птички в гнздышке»	«Воробушки и кот»	«Найди свой цвет»	«Кролики»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Упражнения на дыхание	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.

## Март

Задачи	Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге враспынную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами; бег враспынную; ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег чередованиями.			
ОРУ	С кубиками	С мячом	б/п	На скамейке с кубиками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры. 3. Прыжки в длину с мячом (расстояние-25см). 4. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1. Лазание по наклонной лестнице (с страховкой). 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой). 4. Ходьба с перешагиванием через кубики.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через «ручеек» (с места) расстояние – 30 см.
Подвижные игры	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Светит солнышко в окошко», «Лягушки»	«Наседка и цыплята»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонну по одному с движением рук.	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	«Возьми флажок»

## Апрель

Задачи	Учит приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Учить ходить приставными шагами вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; шеренга, проверка осанки, равновесия, ходьба с высоким поднятием колен; бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу (объяснить за воспитателем). Ходьба с перешагиванием через шнур. Ходьба приставными шагами вперед.			
ОРУ	С мячом	С обручем	С гантелями	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по скамейке (25 см). 2. Прыжки в длину с места (10-20 см). 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с порой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Влезание на наклонную лесенку. 4. Ходьба по доске, руки на пояс (следить за осанкой).	1. Ходьба по гимнастической скамейке (высотой -30см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расстояние 30-40 см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.
Подвижные игры	«Курочка-хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и автомобиль»
Малоподвижные игры	«Где цыпленок?»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному.

## Май

Задачи	Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу; враспынную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу бубна; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «зайцы» и др.; ходьба с перешагиванием через шнуры.			
ОРУ	С обручем	С погремушками	С мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Игровые задания «вверх-вниз» -ходьба на горку с горки; прыжки между кеглями.	1. Прыжки в длину с места (расст. 15см). 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3. Игровое задание «Найди свой домик»: - бросание мяча вдаль двумя руками, в корзину, в ящик.	1. Ходьба по гимнастической скамейке ,руки в стороны (высотой -30см). 2. Перепрыгивание через шнур (расстояние 30-40 см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола; бег между предметами.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Огуречик , огуречик»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
Малоподвижные игры	«Найди цыпленка»	«Угадай, кто позвал?»	Ходьба в колонне по одному	«Каравай»

## Июнь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба; бег в рассыпную.			
ОРУ	с кубиками	С обручами	С флажками	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5-2 м.)	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Ловит мяч и бросать его обратно друг другу или тренеру (расстояние 0,5 м). 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?».	1. Ползание под дугу высотой 50 см на четвереньках. 2. Ходьба между двумя линиями (ш. – 20 см), руки на поясе.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положениями рук.	«Пойдем в гости»

## Июль

Задачи	Закреплять ходьбу и бег в рассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в рассыпную, по кругу, между предметами; построение в шеренгу; ходьба и бег в чередовании; ходьба и бег в противоположные стороны.			
ОРУ	С кубиками	С кубиками	Б/п	С кубиками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по доске или скамейке (шириной –15 см). 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнуры 5-6 штук.	1. Прыжки со скамейки (мягко приземляться), 2. Катание мячей в прямом направлении. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь (через ворота).	1. Подлезание под шнур (высота 50 см); другу. 2. Ходьба по ограниченной площади: - по скамейке, руки на поясе; - по мостику, руки свободно балансируют.	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на 2-х ногах между кубиками.
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Воробышки и кот»
Малоподвижные игры	«Лошадки»	Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании.	Ходьба в колонне по одному.	«Каравай»

## Август

Задачи	Совершенствовать построение и ходьбу парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила подвижных игр.			
1-я часть: Вводная	Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
ОРУ	б/п	С флажками	С мячом	С погремушками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по доске(шириной - 20 см), приставляя пятку к носку. 3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1.Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейке ( высотой- 15 см), движение рук свободно. 3. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. 4. Подлезание под шнур (высотой 40 см).	1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3 м). 2. Подлезание под дуги (высотой – 40-50 см). 3.Ходьба по ребристой доске. 4. Ходьба с перешагиванием через кубики.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли».
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положениями рук.	«Пойдем в гости»



**2.1.2. Перспективное планирование работы с детьми средней группы  
(дети от 4 до 5 лет)  
Сентябрь**

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. Площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.			
1-я часть: Вводная	Ходьбе в колонне по одному, высоко поднимания колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.			
ОРУ	Б/п	С флажками	С мячом	С обручем
№ занятия	1-2	3 – 4	5 - 6	7 – 8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (дл. – 3 м, ш. – 15 см). 2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между 2-мя линиями (ш. – 10 см). 4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед до флажка.	1. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	1. Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и.п. – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на 2-х ногах между кеглями.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота 15 см), перешагивание через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на 2-х ногах.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положениями рук.	«Пойдем в гости»

## Октябрь

Задачи	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в кол. С изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба врассыпную на сигнал построения в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках.			
ОРУ	б/п	б/п	С мячом	С кубиками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки на 2-х ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, и. п. – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина- 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на 2-х ногах между набив. мячами, положенными в две линии.	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее», прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, фронтально.
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы веселые ребята», «Карусели»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», черед. с обычной ходьбой	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному

## Ноябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	б/п	б/п	С мячом	С флажками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на 2-х ногах продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расстояние 2 м).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на 2-х ногах до кубика (расстояние 3 м),	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю».
Подвижные игры	«Самолеты», «Быстрой» к своему флажку	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках.	«Найдем цыпленка»	«Вверх и вниз» (ходьба в «гору и с горы»)

## Декабрь

Задачи	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	б/п	С флажками	С кубиками	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Прыжки со скамейки ( 20 см). 2. Прокатывание мячей между предметами набив. мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры ( 20 см).	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набив. мячей.	1. Ползание по накл. доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимн. скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, высота 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах ( 2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимн. скамейке.
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птички и птенчики»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	«Где спрятано?»	Ходьба обычным шагом и на носочках (в чередовании).	Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»

## Январь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
ОРУ	С мячом	с косичкой	С обручем	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1.Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками 2.Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно) 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4.Перебрасывание мячей друг другу (2 руки снизу)	1. Отбивание мяча о пол (10 -12 раз) фронтально по подгруппам. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза.) 3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивания через него слева и справа ( 2-3 раза).	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2.Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах ( 2 руки снизу).
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

## Февраль

Задачи	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья.			
ОРУ	б/п	С мячом	б/п	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.) 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешков в вертикальную цель правой и левой рукой (5-6 р.) 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками пост. В шахматном порядке.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на пр. и лев. Ноге до кубика (2м).	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»
Малоподвижные игры	Ходьба с хлопками на счет «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад «Найди и промолчи»	

## Март

Задачи	Учить правильному положению тела и приземлению при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением заданий, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить сознательно относиться к правилам игры.			
1-я часть: Вводная	Ходьбе в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, врассыпную.			
ОРУ	С обручем	С м. мячом	С флажками	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Прыжки в длину с места (фронт.). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в 1 ряд (1 м). 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимн. скамье на ладонях и коленях с меш. на спине. 5. Ходьба по скамье с меш. на голове, руки в сторону.	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку лестницы 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в сторону. 3. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 4. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивание через кубики, руки на поясе. 5. Прыжки на 2-х ногах через шнуры.	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набив. мячи. 3. Ходьба по гимн. скамье боком пристав. шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть через набив. мяч. 4. Прыжки на 2-х ногах через кубики.
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	«Найди зайцы»	«Возьми флажок»

## Апрель

Задачи	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, в рассыпную, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег в рассыпную между предметами, не задевая их.			
ОРУ	б/п	С мячом	С косичкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешков в горизонтальную цель (3-4 р.) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.	1. Метание мешков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на 2-х ногах – до флажка – между предметами, поставленными в один ряд.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть, встать, пройти)	1. Ходьба по настилу. Доска (ширина 15, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному на носках с дыхательными упражнениями	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба и танцевальные упражнения



## Май

Задачи	Совершенствовать: бег и ходьбу со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка».			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадки»			
ОРУ	с кубиками	с обручем	С гимн. палкой	Б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Прыжки через скакалку на 2х ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность.	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимн. скамейке., хват с боков. 3. Прыжки через скак. П/и «Удочка»	1. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3. Лазание по гимн. стенке, не пропуская реек.	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Игровое задание «Один-двое» 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу-ловля после отскока.
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найди Мишу»

## Июнь

Задачи	Закреплять понятие -как перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	б/п	С флажками	С кубиками	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Прыжки со скамейки ( 20 см). 2. Прокатывание мячей между предметами набив. мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры ( 20 см).	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набив. мячей.	1. Ползание по накл. доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимн. скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы , высота 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах ( 2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимн. скамейке.
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птички и птенчики»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	«Где спрятано?»	Ходьба обычным шагом и на носочках (в чередовании).	Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»

## Июль

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур, соблюдать дистанцию во время передвижения. закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
ОРУ	С мячом	с косичкой	С обручем	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1.Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками 2.Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно) 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4.Перебрасывание мячей друг другу (2 руки снизу)	1. Отбивание мяча о пол (10 -12 раз) фронтально по подгруппам. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза.) 3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивания через него слева и справа ( 2-3 раза).	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2.Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах ( 2 руки снизу).
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

### Август

Задачи	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Упражнять в ловле мяча двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звеня.			
ОРУ	б/п	С мячом	б/п	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Прыжки на 2-ь ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.) 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешков в вертикальную цель правой и левой рукой (5-6 р.) 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками пост. В шахматном порядке.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на пр. и лев. Ноге до кубика( 2м).	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	Ходьба в кол. По одному на носках с дых. упражнениями	«Стоп»	«Угадай по голосу»	

**2.1.3. Перспективное планирование работы с детьми старшей группы  
(дети от 5 до 6 лет)  
Сентябрь**

Задачи	Учит сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьба на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьба с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.			
ОРУ	б/п	С м. мячом	С палкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, змейкой между предмет. 3. Перебрасыв. мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывание вверх двумя руками (не прижим. к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 мин., черед. с ходьбой, ползание на четвереньках	1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату, боком прист. Шаг., руки на поясе, с меш. на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешком на голове. 3. Ходьба по гимн. скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах с мешком между коленями и ходьба «Пингвин».	Игровые задания 1. Быстро в колонну 2. «Пингвин» 3. «Не промахнись» (кегли, меш.) 4. По мостику (с мешочком на голове) 5. Мяч о стенку 6. «Поймай мяч» («Собачка») 7. «Достань до колокольчика» Подвижные игры 1. «Проползи, не задень» 2. Ловишки с ленточкой 3. «Найди свой цвет» 4. «Найди свою пару» 5. Передача мяча над головой
Подвижные игры	«Мышеловка»	«У дочка»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвижные игры	«У кого мяч»	Ходьба пол. По одному	Ходьба с заданием	

### Октябрь

Задачи	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.			
1-я часть: Вводная	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внеш. стороне стопы.			
ОРУ	б/п	С м. мячом	С палкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке пристав. шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, встать и пройти дальше.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.	1. Пролезание через три обруча ( прямо, пр. и лев. боком). 2. Прыжки на 2-х ногах на препятствие. (высота 20 см), с 3 шаг. на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке., на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.	Игровые задания 1.Быстро в колонну 2.«Пингвин» 3.»Не промахнись» (кегли, меш.) 4.По мостику ( с мешочком .на голове) 5. Мяч о стенку 6. «Поймай мяч» («Собачка») 7. «Достань до колокольчика» Подвижные игры 1.«Проползи, не задень» 2. Передача мяча над головой. 3. «Найди свой цвет» 4. «Найди свою пару»
Подвижные игры	Перелет птиц	"Удочка"	"Гуси-Гуси..."	
Малоподвижные игры	"Найди и промолчи"	"Эхо"	"Летает - не летает"	

## Ноябрь

Задачи	Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжками на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке и на животе и введение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу "змейкой". Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесии.			
1-я часть: Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба в чередовании, с выполнением фигур.\			
ОРУ	С м. мячом	С обручем	С большим мячом	На гимнастической скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамье с перекладыванием м. мяча из пр. р. в лев.: перед собой и за спиной. 2. Прыжки на пр. и лев. ноге между кеглями, по 2 прыжка на пр. и лев. ногах. 3. Перебрас. мяча 2 рук. снизу; из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивыми мячами.	1. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая голов набив. мяч. 4. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени.	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастическо й скамье с меш. на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на пр. и лев. ноге между предметами. 4. Игра "Волейбол" двумя мячами.	Игровые задания 1. "Брось и поймай" 2. "Высоко и далеко" 3. "Ловкие ребята" (прыжки через препятствие и на возвышение)  Подвижные игры 1. "Больная птица" 2. "Мяч водящему" 3. "Горелки" 4. "Ловишки с ленточками" 5. "Найди свою пару"
Подвижные игры	"Пожарные на учениях"	"Не оставайся на полу"	"Удочка"	
Малоподвижные игры	"Найди и промолчи"	"Угадай по голосу"	"Летает - не летает"	

## Декабрь

Задачи	Учить ходьбе по наклон. доске, прыжками с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег в рассыпную и по кругу с поворот. в друг. сторону.			
1-я часть: Вводная	Бег и ходьба между предмет., построен. в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в друг. сторону, на сигнал "сделай фигуру". Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
ОРУ	С палкой	б/п	С обручем	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклон. доске боком, пристав. шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча 2 рук. из-за гол., стоя на коленях.	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на пр. и лев. ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба гимнастической скамейке боком пристав. шагом с меш. на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с меш. на спине. 5. Перебрасывание мяча др. др. 2 рук. снизу с хлоп. перед ловлей.	Игровые задания 1. Прыжки между препятствиями. 2. одбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. "Ловкие обезьянки" (лазание) 4. "Акробаты в цирке" 5. "Догони пару" 6. Бросание мяча о стенку.  Подвижные игры 1. "Пятнашки" 2. "Удочка" 3. "Хитрая лиса" 4. Пас др. другу (шайба, клюшка). 5. Перебежки. 6. "Пробеги, не задень".
Подвижные игры	"Кто скорей до флажка"	"Охотники и зайцы"	"Хитрая лиса"	
Малоподвижные игры	"Сделай фигуру"	"Летает- не летает"	"В гору с горы"	



## Январь

Задачи	Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклон. доске, ходьбу с меш. на голове, следить за осанкой и устойчив. равновесием.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между кубиками, положен. в шахмат. порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набив. мячи.			
ОРУ	С кубиками	С косичкой	С мячом (мал.)	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см., ширина 20 см). 2. Прыжки на пр. и лев. ноге между кубиками. 3. Забрасыванием мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча 2 руками от груди в шеренгах друг другу.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагивание через набив. мячи с меш. на голове, руки в стороны.	1. Лазание по гимнастической скамейке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	Игровые задания 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом о пол. 3. Ходьба по гимнастической скамейке отбив. мяч о пол. 4. "Мой веселый звонкий мяч" 5. Точный бросок.  Подвижные игры 1. "Мышеловка" 2. "Мяч водящему" 3. "Ловишки с ленточками" 4. "Не останавливайся на полу" 5. "Пожарные на учениях" 6. "Найди свой цвет"
Подвижные игры	"Медведь и пчелы"	"Совушка"	"Хитрая лиса"	
Малоподвижные игры	"Найди и промолчи"	"Съедобное - не съедобное"	"Угадай, что изменилось"	

## Февраль

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклон. доске, метании мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.			
ОРУ	С палкой	б/п	С обручем	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по наклонной доске. бег , спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из -за головы, от груди , с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см) 3. Прыжки на 2-х ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча 1-й рукой , ловля 2 руками. 5. Прыжки в дл. с места.	1. Лазание одним и разными способами по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку 1 ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами поставленных в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его пр. и лев. рукой.	Игровые задания 1. "Проползи - не урони" 2. Ползание. на четвереньках между кеглями 3. Дни недели 4. Мяч среднему 5. Покажи цель  Подвижные игры 1. Прыгни - присядь 2. Ловкая пара 3. Догони мяч 4. Мяч через обруч 5. С кочки на кочку
Подвижные игры	Космонавты	Поймай палку	Бег по расчету	
Малоподвижные игры	Зима	Стоп	Ходьба в колонне по одному	

### Март

Задачи	Учит ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжками в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в кол. по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча др. др., в метании в цель, в ходьбе и беге между предмет., с перестроен.в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами., по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в групп., построен. в 3 колон.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в кол. по 1, на сигнал поворот в др. сторону, бег с поворот., перестроение в кол. по 1 и в круг . Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроен. в кол. по 4.			
ОРУ	С м. мячом	б/п	С обручем	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по канату боком, пристав. шагом с меш. на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набив. мячи. 3.Перебрасыв. мячей с отскоком от пола и ловля 2 руками с хлопками в ладоши. 4. Ходьба с перешагивание через набив. мячи.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочка. в цель пр. и лев. рукой. 3. Ползание на четвереньках. и прыжки на 2 ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке" по-медвежьи"	1. Ходьба по гимнастической. скамье боком, пристав. шагом, на сер. присесть, повернуться. кругом и пройти дальше. 2. Прыжки пр. и лев. боком через косички (40 см), из обруча в обруч на 1 и 2 ногах. 3.Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу ( подряд 405 шт.), не касаясь руками пола.	Игровые задания 1. Прыжки между препятствиями. 2. отбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. "Ловкие обезьянки" (лазание) 4. "Акробаты в цирке" 5. "Догони пару" 6. Бросание мяча о стенку.  Подвижные игры 1. "Пятнашки" 2. "Удочка" 3. "Хитрая лиса" 4. Пас др. другу (шайба, клюшка). 5. Перебежки. 6. "Пробеги, не задень".
Подвижные игры	"Пожарные на учении"	"Медведь и пчелы"	"Не оставайся на полу"	
Малоподвижные игры	"Мяч ведущему"	Ходьба в колонне по 1	"Угадай по голосу"	

### Апрель

Задачи	Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предмет., в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и. п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноименным способом.			
1-я часть: Вводная	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагивание через шнуры, бег до 1 мин. в сред. темпе, ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	б/п	С косичкой	С м. мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворот. на 360 на середине, с перед. мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч, на 2 ногах пр. и лев. боком.</p> <p>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой</p> <p>4. Подбрасывание малого мяча 1 рукой и ловля 2 после отскока от пола.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.</p> <p>2. Прокат. обруча. др. другу.</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p> <p>4. Ползание " по медвежьей"</p> <p>5. Метание мешков в вертикальную цель.</p> <p>6. "Мяч в кругу"</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.</p> <p>2. Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Ходьба по канату боком, прист. шагом с меш. на голове.</p> <p>4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.</p>	<p>Игровые задания</p> <p>1. "Сбей кеглю"</p> <p>2. "Пробеги - не задень"</p> <p>3. "Догони обруч"</p> <p>4. "Догони мяч"</p> <p>Подвижные игры</p> <p>1. Передача мяча над головой.</p> <p>2. "Пожарные на учениях"</p> <p>3. "Метко в цель"</p> <p>4. "Кто быстрее до флажка"</p>
Подвижные игры	"Медведь и пчелы"	"Удочка"	"Горелки"	
Малоподвижные игры	"Сделай фигуру"	"Стоп"	"Кто ушел"	

### Май

Задачи	Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании "по медвежьей", бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча о стену.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.			
ОРУ	б/п	С флажками	б/п	С ленточками на скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набив. мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на 2 ногах. 3. Перебрасывание мяча др. др. и ловля после отскока от пола.	1. Прыжки в дл. с разбега. 2. Ползание " по-медвежьей" 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча др. др. от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо.	1. Ходьба по гимнастической скамье, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набив. мячи по скамейке. 4. Прыжки на лев. и пр. ноге между кеглями.	Игровые задания 1. "Проведи мяч" 2. Пас др. другу. 3. "Отбей волан". 4. "Прокати - не урони". 5. "Забрось в кольцо" 6. "Мяч о пол" Подвижные игры 1. "Чья команда дальше прыгнет?". 2. "Посадка овощей" 3. Бег через скакалку. 4. "Горные спасатели" 5. "Большая птица"
Подвижные игры	"Караси и щука"	"Третий лишний"	"Перемени предмет"	
Малоподвижные игры	"Что изменилось?"	"Эхо"	"Тише едешь - дальше будешь"	

## Июнь

Задачи	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развив. точность при переброске мяча; координации движений в прыжке с достав. до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упр. на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на 2 ногах; акробат.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с четким поворотом на углах; бег; перестроении в колонне по три.			
ОРУ	ОРУ без предмета	ОРУ с палкой	ОРУ с мячом	ОРУ с обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, пристав. пятку к носку; 2. Прыжки на две ноги через шнур; 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, пристав. шагом через мячи; 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы.	1. Прыжки на правой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах. 3. Упражнение "Крокодил". 4. Отбивание мяча в ходьбе 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловя его после отскока от пола.	1. Бросание мал. мяча вверх. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками. 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.	Игровые задания 1. "Ловкие ребята" 2. "Пингвины" 3. "Догони свою пару" 4. "Проводи мяч" 5. "Круговая лапта" Подвижные игры 1. "Дорожка препятствий" 2. "Пингвины" 3. "Крокодилы" 4. "Фигуры"
Подвижные игры	"Мышеловка"	"Лодочки и пассажиры"	"Прыгни - присядь"	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Запрещенное движение		

## Июль

Задачи	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; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнит. заданием. Развивать координацию движений. Упрожнять :в прыжках вверх из глубокого приседания.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; "змейкой", с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	Со скакалкой	С кеглями	Со скакалкой	С мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по скамейке навстречу др. др., на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. 3. Переползание по прямой "Крокодил" 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча 2 рук., ловя после хлопка или приседая..	1. Прыжки с высоты (40 см); 2. Отбивание мяча одной рукой на месте; 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками; 4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо боком.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предмет; по полу, подталкивание мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо , подтягивание руками; 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейке руки за голов. с мешочком на голове; 4. Прыжки вверх из глубок. приседа.	Игровые задания 1. "Проведи мяч" 2. "Круговая лапта" 3. "Кто самый меткий" 4. "Эхо" 5. "Совушка"  Подвижные игры 1. "Кто быстрее" 2. "Мяч водящему" 3. "Ловкая пара" 4. "Не задень"
Подвижные игры	"Перелет птиц"	"Мышеловка"	"Рыбак и рыбки"	
Малоподвижные игры	"Затейники"	"Эхо"	"Придумай фигуру"	

## Август

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодоление препятствий; "змейкой", между предмет. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочка в горизонт. цель; переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползание по скамейке с мешком на спине; в равновесии.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; в рассыпную; парами; с ускорением; "Змейкой" между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по 2 в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С м. мячом	С обручем	С большим мячом	На гимнастической скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по канату боком приставным шагом; 2. Прыжки через шнуры; 3. Эстафета "Мяч водящему" 4. Прыжки поперечно на левой и правой ногах через шнур.	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперед; 2. Ползание под шнур боком; 3. Прокатывание обруча друг другу; 4. "Попади в корзину"	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м; 2. Подлез. под палку ( 40 см) 3. Перешагивание через шнур. 4. Подлез по скамейке с мешочком на спине. 5. прыжки на лев. и пр. ноге через шнур. 6. Перебрасывание мяча друг другу от груди 2 руками.	Игровые задания 1. "Перелет птиц" 2. "Лягушки и цапля" 3. "Что изменилось?" 4. "Удочка" 5. "Придумай фигуру"  Подвижные игры 1. "Быстро передай" 2. "Кто быстрее до флажка?" 3. "Собери и разложи" 4. "Ловишки с ленточками" 5. "Муравейник"
Подвижные игры	"Перелет птиц"	"Мышеловка"	"Рыбак и рыбки"	
Малоподвижные игры	"Затейники"	"Эхо"	"Придумай фигуру"	



## 2.1.4. Перспективное планирование работы с детьми подготовительной к школе группе

### Сентябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развиг. точность при переброске мяча; координации. движений в прыжке до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упр. на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на 2 ногах; акробат. кувырок.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с четким поворотом на углах; бег; перестроении в колонне по три.			
ОРУ	ОРУ б/п	ОРУ с палкой	ОРУ с мячом	ОРУ с обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, пристав. пятку к носку; 2. Прыжки на две ноги через шнур; 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, пристав. шагом через мячи; 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы.	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета; 2. Подлезание под шнур правым и левым боком; 3. Перебрасывание мячей друг другу 2 способами; 4. Упражнение "Крокодил" 5. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч .	1. Бросание мал. мяча вверх. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками. 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.	Игровые задания 1. "Ловкие ребята" 2. "Пингвины" 3. "Догони свою пару" 4. "Проводи мяч" 5. "Круговая лапта" Подвижные игры 1. "Дорожка препятствий" 2. "Пингвины" 3. "Крокодилы" 4. "Фигуры"
Подвижные игры	" кто скорей к флажку?"	"Не оставайся на полу"	"Жмурки"	
Малоподвижные игры	Ходьба в кол. по 1 с дых. упр.	"Вершки и корешки"	"Найди и промолчи"	

## Октябрь

Задачи	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; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнит. заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; "змейкой", с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	Со скакалкой	С кеглями	Со скакалкой	С мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, пристав. шагом с меш. а голове; 2. Прыжки через шнур и вдоль на 2 ногах, на пр., на лев. ногах; 3. Бросание мал. мяча: вверх, ловя 2 руками; перебрасывание друг другу	1. Прыжки с высоты (40 см); 2. Отбивание мяча одной рукой на месте; 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками; 4. Пролезание - через 3 обруча; - в обруч прямо боком.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предмет; по полу, подталкивание мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе , подтягиваясь руками; 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейке руки за головой с мешочком на голове; 4. Прыжки вверх из глубок. приседа.	Игровые задания 1. "Проведи мяч" 2. "Круговая лапта" 3. "Кто самый меткий" 4. "Эхо" 5. "Совушка"  Подвижные игры 1. "Кто быстрее" 2. "Мяч водящему" 3. "Ловкая пара" 4. "Не задень"
Подвижные игры	"стоп"	"Дорожка препятствий"	"Охотники и утки"	
Малоподвижные игры	"Вершки и корешки"	"Фигуры"	"Фигурная ходьба", "Улитка, иголка и нитка"	

## Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодоление препятствий; "змейкой" между предметов. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочка в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползание по скамейке с мешком на спине; в равновесии.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; "Змейкой" между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по 2 в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С м. мячом	С обручем	С большим мячом	На гимнастической скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по канату боком приставным шагом; 2. Прыжки через шнуры; 3. Эстафета "Мяч водящему" 4. Прыжки поперечно на левой и правой ногах через шнур.	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперед; 2. Ползание под шнур боком; 3. Прокатывание обруча друг другу; 4. "Попади в корзину"	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешком на спине; 2. Метание в горизонт. цели. 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на друг. пролет по диагонали 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	Игровые задания 1. "Перелет птиц" 2. "Лягушки и цапля" 3. "Что изменилось?" 4. "Удочка" 5. "Придумай фигуру"  Подвижные игры 1. "Быстро передай" 2. "Кто быстрее до флажка?" 3. "Собери и разложи" 4. "Ловишки с ленточками" 5. "Муравейник"
Подвижные игры	"Перелет птиц"	"Мышеловка"	"Рыбак и рыбки"	
Малоподвижные игры	"Затейники"	"Эхо"	"Придумай фигуру"	

## Декабрь

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переполз. по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переход. на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе "Один-два"; бег враспынную, с преодолением препятствий между набивными мячами.			
ОРУ	С м. мячом	С гимнастической палкой	С м. мячом	В парах
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасыванием мяча в корзину 2 руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на пр. и лев. ноги, другая махом переносится снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; 5. "Эстафета"	1. Прыжки на правой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах. 3. Упражнение "Крокодил". 4. Отбивание мяча в ходьбе 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловя его после отскока от пола.	1. Ходьба по скамейке навстречу др. др., на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. 3. Переползание по прямой "Крокодил" 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасыв. мяча 2 рук., ловя после хлопка или приседая.	Игровые задания 1. "Догони пару" 2. "Ловкая пара" 3. "Снайперы" 4. "Затейники" 5. "Горелки"  Подвижные игры 1. "Передал-садись" 2. "Гонка тачек" 3. "Перемени предмет" 4. "Загони льдинку" 5. "Догони мяч"
Подвижные игры	"Ловля обезьян"	"Перемени предмет"	"Два мороза"	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	"Летает - не летает"	"Пройди бесшумно"	

## Январь

Задачи	Разучить: ходьба пристав. шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание набив. мяча. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваясь от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба: в колонне по 1 пристав. шагами с лев. и пр. ног попеременно; перестроен. в кол. по два; в чередов. с бегом, "змейкой"; в полуприседе, враспынную. Бег: "змейкой"; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен; подскоки: шаг "голова по кругу". Повороты налево, направо.			
ОРУ	На скамейках	С кеглями	С большим мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м; 2. Подлез. под палку ( 40 см) 3. Перешагивание через шнур. 4. Подлез по скамейке с мешочком на спине. 5. прыжки на лев. и пр. ноге через шнур. 6. Перебрасывание мяча друг другу от груди 2 руками.	1. Прыжки на мат с места 2. Прыжки с разбега. 3. ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; подлезание в обруч.	1. Ходьба по гим. скам., перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую. стенку одним способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком пристав. шагами с мешочком на голове.	Игровые задания 1. "Ловкий хоккеист" 2. "Догони пару" 3. "Снайперы" 4. "Точный пас" 5. "Жмурки" 6. "Платочек"  Подвижные игры 1. "Пронеси - не урони" 2. "Пробеги - не задень" 3. "Мяч водящему" 4. "Воевода с мячом" 5. "Гусеница"
Подвижные игры	"Кто скорее до флажка?"	"Ловишки с ленточкой"	"Горшки", "Волк во рву"	
Малоподвижные игры	"Что изменилось?"	Ходьба в колонне по 1, выполняя движения руками.	Ходьба по масс. дорожкам.	

## Февраль

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по 1 с остановкой по сигналу; в прыжках и бросках малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; ползание по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предмет.; в пролез. между рейками; 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; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
1-я часть: Вводная	Ходьба по остановке по сигналу "Фигура"; с изменением направления; между предметами; враспынную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	С малым мячом	С обручем	С малым мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагивание через набивные мячи.</li> <li>2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</li> <li>3. Броски мяча вверх и ловя его 2 руками.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом руки за голову</li> <li>5.Бросание мяча с хлопком.</li> <li>6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.</li> <li>7.Прыж. на 2 ногах через 5-6 шнуров.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через набив. мячи.</li> <li>2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4м.</li> <li>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</li> <li>4. Прыжки с мячом, зажатым между колен.</li> <li>5. Ползание на животе, подтягивание 2 руками за край скамьи.</li> <li>6. Пролез. в обруч, не касаясь верхнего края обруча.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переброс мяча друг другу снизу 2 руками, стоя в шеренгах.</li> <li>2. Пролезание в обруч поочередно прямо и боком.</li> <li>3. Ходьба на носках между набив. мячами; пролез. между рейками.</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке.</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</li> </ol>	<p>Игровые задания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Пробеги - не задень"</li> <li>2. "По местам"</li> <li>3. "Мяч водящему?"</li> <li>4. "Пожарные на учении"</li> <li>5. "Ловишки с мячом"</li> </ol> <p>Подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Быстро передай"</li> <li>2. "Дни недели?"</li> <li>3. "Мяч от пола"</li> <li>4. "Через тоннель"</li> <li>5. "Большая птица"</li> </ol>
Подвижные игры	"Не попадись"	"Ловишка, лови ленту"	"Охотники и звери"	
Малоподвижные игры	"Эхо"	Ходьба в кол. по 1, корригир. ход.	"Кто ушел?"	

## Март

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередов.; перестроение в кол. по 1 и по два ( в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию в движении в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании; враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонне по 2 в движении; в колонне по 1 в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в 3 колонны на " 1-2-3"; бег до 3 мин.; ходьба и бег "змейкой"			
ОРУ	б/п	С палкой	б/п	С большим мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейке 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивание его справа и слева; поочередно на пр. и лев. 3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель лев. и прав. руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур, не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком пристав. шагом с мешком на голове, руки на пояс.	1. Метание мячей в горизонт. цель на очки. 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.	Игровые задания 1. "Через болото по кочкам" 2. "Ведение мяча" 3. "Мяч о стену" 4. "Быстро по местам" 5. "Тяни в круг"  Подвижные игры 1. "Пингвины" 2. "Пробеги - не задень" 3. Волейбол с большим мячом. 4. "Мишень - корзинка" 5. "Ловкие ребята"
Подвижные игры	"Кто быстрее к флажку?"	"Горелки"	"Жмурки"	
Малоподвижные игры	"Эхо"	"Придумай фигуру"	"Стоп"	

## Апрель

Задачи	Учить: Ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении "Улитка". Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальная цель; ходьбу и бег в кол. по 1 с останов. по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижение вперед ;ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесие при ходьбе по канату. Совершенствовать прыжки в длину с разбега.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения;"Улитка"- ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м ; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на "1-2".			
ОРУ	С обручами	б/п	Со скакалкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам 2. Прыжки на 2 ногах по прямой с меш., зажатым между коленей. 3. Метание мешков в горизонтальную цель. 4. Метание набив. мешка 2 руками из-за головы.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2 ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предмет. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. прыжки в длину с разбега.	1. Метание меш. в вертикальную цель прав. и лев. руками от плеча. 2. Лазание по гимнастической скамейке с меш. на спине. 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейке 5. Прыжки в длину с разбега.	Игровые задания 1. "Кто быстрее соберется?" 2. "Перебрось - поймай" 3. "Передал - садись" 4. Дни недели.  Подвижные игры 1. Бег со скакалкой. 2. "Рыбка и рыбки" 3. "Мяч через сетку" 4. "Мышеловка" 5. "Ловишки с ленточкой"
Подвижные игры	"Ловля обезьян"	"Прыгни-присядь"	"Охотники и утки"	
Малоподвижные игры	"Пройди - не задень"	"Стоп"	Ходьба с выполнением задания руками.	



## Май

Задачи	Практиковать бег со средней скоростью до 100м. Упражнять: в прыжках длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывание мяча в корзину 2 руками. Повторить : упражнение "Крокодил"; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	С малым мячом	С гимнастической палкой	С большим мячом	С обручами
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	1. Бег на скорость. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгу 2 руками из-за головы. 4. Введение мяча ногой по прямой.	1. Прыжки через скакалку. 2. п/и "Передача мяча в колонне". 3. Бег со средней скоростью 100м. 4. Введение мяча и забрасывание в корзину. 5. Переползание на 2 руках "Крокодил".	Игровые задания 1. "Крокодил" 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. "Кто выше прыгнет?" 4. "Мяч водящему"  Подвижные игры 1. "Кто быстрее?" 2. "Детский волейбол" 3. Ловкие футболисты 4. "Мишень - корзинка" 5. "Кто дальше прыгнет"
Подвижные игры	"Мышеловка"	"Лодочки и пассажиры"	"Прыгни - присядь"	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Запрещенное движение		

## Июнь

Задачи	Развивать навык: перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжками на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке и на животе и введение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу "змейкой". Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесии.			
1-я часть: Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба в чередовании, с выполнением фигур.			
ОРУ	С малым мячом	С обручем	С большим мячом	На гимнастической скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком пристав. шагом с меш. на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча др. др. 2 рук. снизу с хлоп. перед ловлей.	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на пр. и лев. ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамье с меш. на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на пр. и лев. ноге между предметами. 4. Игра "Волейбол" двумя мячами.	Игровые задания 1. "Брось и поймай" 2. "Высоко и далеко" 3. "Ловкие ребята" (прыжки через препятствие и на возвышение)  Подвижные игры 1. "Большая птица" 2. "Мяч водящему" 3. "Горелки" 4. "Ловишки с ленточками" 5. "Найди свою пару"
Подвижные игры	"Кто скорей до флажка"	"Охотники и зайцы"	"Хитрая лиса"	
Малоподвижные игры	"Сделай фигуру"	"Летает- не летает"	"Море волнуется"	

## Июль

Задачи	Упражнять лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклон. доске, ходьбу с меш. на голове, следить за осанкой и устойчив. равновесием.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между кубиками, положен. в шахмат. порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набив. мячи.			
ОРУ	С кубиками	С косичкой	С мячом (мал.)	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из -за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Лазание одним и разными способами по гимнастической стенке. 2. Ходьба, по гимнастической скамейке приставляя пятку ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленных в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его пр. и лев. рукой	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	Игровые задания 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом о пол. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбив. мяча о пол. 4. "Мой веселый звонкий мяч" 5. Точный бросок.  Подвижные игры 1. "Мышеловка" 2. "Мяч водящему" 3. "Ловишки с ленточками" 4. "Не останавливайся на полу" 5. "Пожарные на учениях" 6. "Найди свой цвет"
Подвижные игры	"Медведь и пчелы"	"Совушка"	"Хитрая лиса"	
Малоподвижные игры	"Найди и промолчи"	"Съедобное - не съедобное"	"Угадай, что изменилось"	

## Август

Задачи	Повторить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предмет., в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и. п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноименным способом.			
1-я часть: Вводная	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагивание через шнуры, бег до 1 мин. в сред. темпе, ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	б/п	С косичкой	С м. мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамье, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набив. мячи по скамейке. 4. Прыжки на лев. и пр. ноге между кеглями.	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокат. обруча. др. другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание " по-медвежьи" 5. Метание мешков в вертикальную цель. 6. "Мяч в кругу"	1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, прист. шагом с меш. на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.	Игровые задания 1. "Сбей кеглю" 2. "Пробеги - не задень" 3. "Догони обруч" 4. "Догони мяч"  Подвижные игры 1. Передача мяча над головой. 2. "Пожарные на учениях" 3. "Метко в цель" 4. "Кто быстрее до флажка"
Подвижные игры	"Караси и щука"	"Третий лишний"	"Перемени предмет"	
Малоподвижные игры	"Что изменилось?"	"Эхо"	"Тише едешь - дальше будешь"	

## 2.2. Использование вариативных программ, форм, способов, методов и средств работы с детьми

В работе с детьми используются вариативные программы, с учётом образовательных потребностей и интересов детей.

1. «Здоровый дошкольник», автор Ю.Ф. Змановский (посвящена проблемам воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях).
2. «Основы безопасности детей дошкольного возраста», авторы: Н.Ф.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б. Стеркина (решает социально-педагогические задачи - воспитание у ребёнка навыков адекватного поведения в различных непредвиденных и стандартных ситуациях).
3. «Правильная осанка», автор А.А. Потапчук (посвящена проблеме сохранения здоровья детей – нарушению осанки).

Используемые технологии, способы, методы и средства для детей дошкольного возраста: здоровьесберегающие технологии, ИКТ-технологии.

## 2.3. Формы взаимодействия с родителями воспитанников

### Родительские собрания

Основной объём сведений о физкультурно – оздоровительной работе, проводимой в дошкольном учреждении, её результатах и путях улучшения родители получают на родительских собраниях. При планировании тематики выступлений, инструктор по физическому воспитанию должен определить объём сведений общего характера (особенности физического развития детей, двигательные предпочтения и т.п.) и конкретных сведений о результатах двигательной деятельности детей.

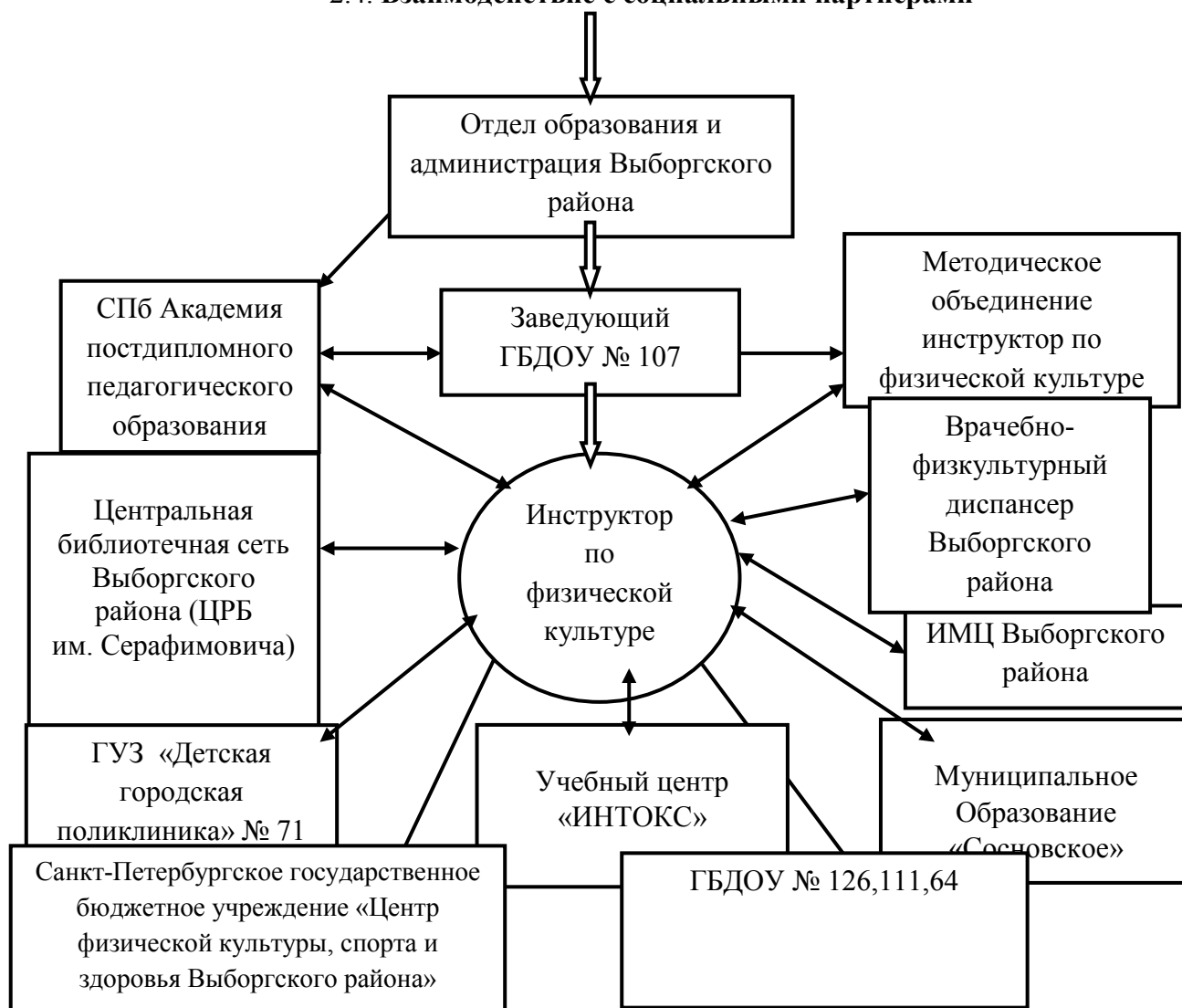
### **Темы выступлений на родительских собраниях 2023 – 2024 учебный год**

Месяц	№ группы	Тема	
сентябрь	все	Особенности физического развития детей в младшем, среднем, старшем дошкольном возрасте.	
январь	Младшая, средняя	Организация двигательной активности ребёнка дома Совместные занятия физ. упражнениями детей и родителей	
январь	Старшая, подготовительная к школе группа	Мир движений мальчиков и девочек	
май	Младшая, средняя, старшая	Организация двигательной активности детей летом	
май	Подготовительная к школе группа	Физическая готовность детей к школе. Выбор спортивной секции	

## Совместные мероприятия с родителями на 2023-2024 учебный год

Месяц	№ группы	Мероприятие
Сентябрь	Группы № 4,6,10	Консультация для родителей «Одежда для занятий физкультурой на улице»
Октябрь	Группы № 9,12	Досуг «Мой друг велосипед»
Февраль	Группы № 5,7,6	«Праздник с папами»
Март	Группы № 3,8	Спортивный праздник «Наши мамы»
Апрель	Группа № 12	«Папа, мама, я – спортивная семья»
Май	Группы № 9,12	«Поход со спортивным ориентированием»

### 2.4. Взаимодействие с социальными партнёрами



	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Примечание
Утренняя гимнастика	5	8	10	10	Теплый период на свежем воздухе
Физкультминутки	2	3	2-4	4-6	Ежедневно во время занятий
П/и, физические упражнения и задания на прогулке	10-15	11-16	7-10	7-10	Ежедневно на прогулке: утро, вечер, с учётом двигательной активности
Спортивные игры, игры эстафеты на прогулке	-	-	7-10	7-10	
Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения, музыкальные подвижные игры	10	15	17	18-20	На музыкальных занятиях 2 раза в неделю
Индивидуальная работа по развитию движений	2	3	3	3-4	Прогулка, повседневная деятельность(в среднем на 1 ребёнка в день)
Игры-хороводы, игровые упр. п/и малой подвижности	3	3	3-5	5	В утренний приём детей перед НОД, как организующий момент
Гимнастика после дневного сна, в сочетании в воздушными ваннами	10	12	15	15	Ежедневно
Физкультурные занятия	15	20	25	30	1 раз в зале, 2 на улице
Физкультурные досуги	15	20	25	30	1 раз в месяц
Объём двигательной активности	4 ч. 45 минут	5 ч. 50 минут	7 ч. 40 минут	8 часов	

**3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми**  
**Система физкультурно-оздоровительной работы**

№	Разделы и направления работы	Формы работы
1	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ГБДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Типовой режим дня по возрастным группам;</li> <li>- скорректированный режим дня;</li> <li>- щадящий режим дня;</li> <li>- оздоровительный режим дня;</li> <li>- индивидуальный режим дня;</li> <li>- коррекция учебной нагрузки;</li> </ul>
2	Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> <li>-создание психологического комфортного климата в ГБДОУ;</li> <li>-обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности;</li> <li>-личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;</li> <li>-формирование основ коммуникативной культуры у детей;</li> <li>-диагностика и коррекция развития;</li> <li>-психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период;</li> </ul>
3	3.1 Регламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика на воздухе;</li> <li>- подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья и возможностей ребенка;</li> <li>- физкультминутки;</li> <li>- динамические паузы;</li> <li>- непосредственно образовательная деятельность;</li> <li>- физкультура в зале и на воздухе;</li> <li>- корректирующая и профилактическая гимнастика;</li> <li>- бодрящая гимнастика;</li> <li>- спортивные праздники;</li> </ul>
	3.2 Частично регламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные упражнения на воздухе;</li> <li>- спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья»;</li> <li>- подвижные игры на улице и в помещении;</li> <li>- спортивные досуги;</li> <li>- элементы стретчига;</li> <li>- ритмопластика;</li> </ul>
	3.3 Нерегламентированная деятельность	самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке;



4	Система работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья;</li> <li>- воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности;</li> <li>- формирование основ безопасности жизнедеятельности;</li> </ul>
5	Оздоровительное и профилактическое сопровождение	<ul style="list-style-type: none"> <li>-закаливание естественными физическими факторами:</li> <li>- режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, во время прогулок;</li> <li>- режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна;</li> <li>- контрастное обливание стоп и голеней;</li> <li>- закаливающий комплекс «Ручеек»;</li> <li>- профилактика обострений хронической патологии;</li> <li>- диспансеризация:</li> <li>- 2 раза в год профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп;</li> </ul>
6	Организация питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-часовым пребыванием);</li> <li>- коррекционное питание для детей аллергиков.</li> </ul>

**«ПРИНЯТ»**  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 107  
Выборгского района  
Санкт-Петербурга  
от 28.08.2023 г. Протокол № 1

**«УТВЕРЖДЕН»**  
Заведующим ГБДОУ  
детским садом № 107  
Выборгского района  
Санкт-Петербурга  
Приказ № 135 от 28.08.2023 г.

**УЧТЕНО МНЕНИЕ**  
Совета родителей  
ГБДОУ детского сада № 107  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
от 25.08.2023 г. Протокол № 4

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В 2023-2024 УЧЕБНОМ ГОДУ**

<b>При благоприятной погоде</b>				
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>ВТОРНИК</b>	<b>СРЕДА</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>
<b>(ЗАЛ)</b>	<b>(ЗАЛ)</b>	<b>(УЛИЦА)</b>	<b>(УЛИЦА)</b>	<b>(УЛИЦА)</b>
09.00-09.15-ГРУППА №9 09.25-09.40- ГРУППА №12 09.50-10.15-ГРУППА №7  11.20-11.50-ГРУППА №3 12.00-12.30-ГРУППА №8	09.00-09.20-ГРУППА №11 09.30-09.50-ГРУППА №10  11.30-11.50-ГРУППА №6 12.00-12.25-ГРУППА № 5	10.00-10.25-ГРУППА №7 10.35-11.05-ГРУППА № 3 11.15-11.45-ГРУППА №8	10.10-10.30-ГРУППА №10 10.40-11.00- ГРУППА№ 6 11.10-11.35-ГРУППА №5  09.30-09.40-ГРУППА №4 (ЗАЛ)	10.10-10.25-ГРУППА № 12 10.35-10.50-ГРУППА №9 11.00-11.20- ГРУППА № 11
<b>При неблагоприятной погоде</b>				
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>ВТОРНИК</b>	<b>СРЕДА</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>
<b>(ЗАЛ)</b>	<b>(ЗАЛ)</b>	<b>(ЗАЛ)</b>	<b>(ЗАЛ)</b>	<b>(ЗАЛ)</b>
09.00-09.15-ГРУППА №9 09.25-09.40- ГРУППА №12 09.50-10.15-ГРУППА №7 11.20-11.50-ГРУППА №3 12.00-12.30-ГРУППА №8	09.00-09.20-ГРУППА №11 09.30-09.50-ГРУППА №10  11.30-11.50-ГРУППА №6 12.00-12.25-ГРУППА № 5	10.00-10.25-ГРУППА №7 10.35-11.05-ГРУППА № 3 11.15-11.45-ГРУППА №8	09.00-09.20-ГРУППА №10 09.30-09.40-ГРУППА №4 09.50-10.10 –ГРУППА №6  11.10-11.35-ГРУППА №5	10.10-10.25-ГРУППА № 12 10.35-10.50-ГРУППА №9 11.00-11.20- ГРУППА № 11

### 3.4. Оценка индивидуального развития детей

#### Диагностическая карта здоровья и физического развития ребёнка Группа №

№ п/п	Ф.И.О. ребёнка	Группа здоровья	Тип конституции	Физическое развитие	
				Гармоничное	Отклонения

#### Оценка индивидуального развития детей младшего и среднего возраста

Результаты ребёнка 3 – 4 лет характеризуются значительной нестабильностью, что связано как с недостаточной сформированностью движений, составляющих тест, так и с низким уровнем мотивации в достижении максимального результата. В этой связи уровень физической подготовленности детей данного возраста следует определять по качеству овладения ими жизненно важными движениями (бег, прыжки, метание, лазание) в соответствии с возрастной нормой. Оценка может проводиться различными способами. Наиболее простые из них – оценка с использованием знаков и балльная оценка.

Оценка физической подготовленности детей с использованием знаков

Для проведения обследования подготавливаются протоколы, в которых по каждому виду движений указываются основные элементы техники, которые оцениваются. Если ребёнок правильно выполняет тот или иной элемент, то в соответствующей графе ставится знак «+», если в основе правильно, но с незначительными нарушениями – знак «+-», если неправильно – знак «-».

#### **Оценка сформированности навыка ходьбы**

№	Фамилия, имя	Качественные показатели			
		Положение головы и туловища	Согласованность движений рук и ног	Положение стопы	Сохранение направления

#### **Оценка сформированности навыка бега**

№	Фамилия, имя	Показатели			
		Положение головы и туловища	Согласованность движений рук и ног	Легкость бега	Сохранение направления

#### **Оценка сформированности навыка прыжков (в длину, в высоту с места, в глубину)**

№	Фамилия, имя	Показатели					
		Исходное положение	Замах	Толчок	Полет	Приземление	Сохранение равновесия

#### **Оценка сформированности навыка метания на дальность**

№	Фамилия, имя	Показатели					
		Исходное положение	Прицеливание	Замах	Бросок	Сохранение равновесия	Соблюдение направления

Запись показателей для метания в цель делается по той же форме. Регистрируется, в какой круг мишени попал набивной мешочек и сколько раз. При оценке сформированности умения выполнения бросков мяча вверх с ловлей ребёнку предлагается бросить мяч на высоту 1-2 м (до подвешенной игрушки) и поймать его. Упражнение надо повторить 5 раз для младшей группы. В данном случае учитывается:

- 1) Высота (примерная), см;
- 2) Исходное положение;
- 3) Слежение глазами за мячом;
- 4) Соблюдение направления движения мяча;
- 5) Ловля мяча ладонями;

При лазании по гимнастической лестнице следует отмечать:

- 1) Согласованность движения рук и ног;
- 2) Уверенность выполнения;
- 3) Самостоятельность выполнения.

При использовании этого варианта оценки уровня сформированности движений показатели сравниваются со стандартными характеристиками, соответствующими возрастной норме для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Анализ качественных показателей помогает выявить недостатки в технике движений детей и учесть их как при подготовке к последующим занятиям, так и при планировании на дальнейший период.

#### **Бальная оценка физической подготовленности детей**

Для тестирования используются три упражнения:

1. Ходьба с перешагиванием через кубики (7 кубиков расположены на одной линии на расстоянии 25-35 см друг от друга).
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстоянии 2,5 м.
3. Броски и ловля мяча (диаметр 20 см) после удара об пол.

#### **Оценка выполнения ребёнком ходьбы с перешагиванием кубиков**

Балл	Характеристика качества выполнения ребёнком движения
3	Ребёнок перешагивает через кубики, не задевая их, чередуя правую и левую ноги; идёт в едином ритме, в удобном для него темпе; спину держит прямо, голову не опускает, движения рук свободные, активные.
2	Ребёнок идёт то переменным, то приставным шагом; спину держит прямо; иногда смотрит вниз, контролируя движения.
1	Ребёнок идёт приставным шагом, наклоняется, смотрит под ноги, руки не принимают участие в движении.
0	Ребёнок идёт, сбивая кубики, не стараясь ставить ногу между кубиками; или делает попытку перешагнуть и , не понимая движения, останавливается, не продолжая его; или отказывается выполнять упражнение; или, приняв стойку «ноги врозь», идёт таким образом, что кубики оказываются между стопами.

### Оценка выполнения ребёнком прыжков на двух ногах с продвижением вперёд

Балл	Характеристика качества выполнения ребёнком движения
3	Всё расстояние ребёнок прыгает легко, в едином ритме, отталкиваясь одновременно обеими ногами; спину держит прямо, смотрит вперёд, выполняет одновременное активное движение руками вперёд-назад
2	Всё расстояние ребёнок может прыгать, отталкиваясь обеими ногами; но нет единого ритма (прыжки выполняются с остановками; один прыжок может быть длиннее другого); прыгает на всей стопе; ноги в коленях почти не сгибают (прямые ноги) или, наоборот, сильно приседает
1	Ребёнок выполняет несколько прыжков, отталкиваясь двумя ногами одновременно, затем продолжает движение, отталкиваясь одной ногой
0	Ребёнок выполняет приседание или подпрыгивание на месте; или делает 2-4 прыжка вперёд, отталкиваясь одной ногой, другую подтягивает (прямой галоп), затем или переходит на ходьбу, или останавливается

### Оценка выполнения ребёнком бросков и ловли мяча после удара об пол

Балл	Характеристика качества выполнения ребёнком движения
3	Ребёнок принимает правильное исходное положение: ноги врозь, мяч держит в слегка согнутых руках на уровне пояса, кисти рук обхватывают мяч с двух сторон, пальцы рук разведены; при броске направляет мяч чётко вниз; регулирует усилия - мяч отскакивает до уровня пояса; ловит мяч ладонями, не прижимая к груди. Ребёнок 3-4 лет выполняет движение (броски - ловля) 5 и более раз подряд под счёт педагога, задающего ритм, без остановки, не сходя с места или с небольшим смещением ног.
2	Ребёнок принимает правильное исходное положение, но при броске направляет мяч не чётко вниз, поэтому делает движение за мячом ( шаг или бежит), при этом ловит мяч кистями рук (возможно с последующим прижиманием его к груди), затем выполняет следующий бросок и т.д. Ребёнок 3-4 лет выполняет движение (бросок - ловля) 5 и более раз, но с остановками и передвижениями, нет единого ритма.
1	Ребёнок принимает правильное исходное положение, но выполняет слабый толчок руками поэтому при попытке поймать мяч сильно наклоняется или приседает; иногда ему удаётся поймать мяч, при этом ребёнок прижимает его к груди; или вместо толчка он разводит руки в стороны, иногда ловит мяч.
0	Ребёнок не всегда принимает правильное исходное положение; руки сильно прижаты к туловищу; бросает мяч в произвольном направлении (или поднимает руки вверх и бросает из этого положения), бежит за ним или стоит и смотрит на него; или вместо толчка разводит руки в стороны и выпускает их, не ловя мяч, далее стоит и смотрит, не выполняя никаких действий, а при попытке поймать - это ему не удаётся; или вместо броска вниз побирает его вверх.

## Оценка индивидуального развития детей старший дошкольный возраст

В физическом воспитании дошкольников тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач, например, таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. На основе результатов тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных исследуемых, так и целых групп; проводить отбор для занятий тем или иным видом физических упражнений; осуществлять в значительной степени объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий.

*Педагогическая диагностика проводится на начальном этапе освоения ребёнком Программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения Программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).*

При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе. Сравнение результатов **стартовой и финальной диагностики** позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Диагностика физической подготовленности дошкольников должна проводиться по двум блокам: уровень развития физических качеств и степень сформированности двигательных навыков.

В первый блок целесообразно включать тесты, которые не только хорошо зарекомендовали себя в практике физического воспитания дошкольников, но и разносторонне характеризуют развитие физических качеств детей. Например, челночный бег в 5 раз по 6 м, прыжок в длину с места, поднятие туловища в сед из положения лежа за 30 сек.

### **Челночный бег**

Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров) переноса поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см).

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется обруч. По команде: "На старт!" двое тестируемых встают около своих кубиков, по команде: "Внимание!" наклоняются к первому кубику, но не касаются его, по команде: "Марш!" хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают!) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч третий кубик и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения теста. Испытуемым предоставляются две попытки, учитывается время лучшей попытки в секундах.

### **Прыжок в длину с места**

Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, подседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до места соприкосновения пяток с грунтом. Результат оценивается в сантиметрах по лучшему прыжку из двух попыток.

### **Подъем туловища из положения лежа на спине**

Ребенок садится на мат, ноги выпрямлены, стопы под нижней рейкой гимнастической стенки, руки на груди скрестно. Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед, касается пальцами гимнастической стенки. По команде "Марш!", ребенок старается делать опускание – поднятие туловища как можно быстрее на протяжении 30 сек.

Подсчитывается число полных циклов (цикл считается завершенным, когда ребенок коснулся пальцами перекладины гимнастической стенки).

**Второй блок** – степень сформированности двигательных навыков – является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и, в частности, уровня профессиональной компетенции педагога, организующего двигательную деятельность детей. В этот блок могут быть включены, например, такие упражнения как: метание в цель, прыжки через короткую скакалку за 30 сек; влечение мяча – 30 сек.

**Метание теннисного мяча в цель**

Метание в обруч диаметром 50 см, высота до центра цели – 1,5 м с расстояния 3 м. В протокол заносится число попадания в обруч из 5 попыток.

**Прыжки через скакалку**

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через короткую скакалку за 30 сек. Количество выполненных прыжков заносится в протокол.

**Ведение мяча**

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола с продвижением вперед на протяжении 30 сек. Фиксируется количество ударов об пол. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и снова выполняет отбивание до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов об пол за 30 сек.

**Распределение результатов тестирования по баллам (мальчики 5 лет)**

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м(сек)	18,3и>	16,8-18,2	15,3 -16,7	13,8 -15,2	12,3 -13,7	< 12,2
Прыжок в длину с места(см)	<73	74 -85	86 -97	98 - 109	110 -121	> 122
Подъём туловища в сед из положения лёжа 30сек (кол-во раз)	0-2	3-7	8-12	13-17	18-21	22и>
Прыжки через короткую скакалку 30сек (кол-во раз)	0	1	2	3 - 4	5 -6	7 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток( кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек(кол-во раз)	0	1	2 -6	7 -11	12 -16	17 и >

**Распределение результатов тестирования по баллам (мальчики 6 лет)**

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м (сек)	18,1 и >	16,4-18,0	14,7-16,3	13,0-14,6	11,4-12,9	<11,3
Прыжок в длину с места(см)	<86	87-99	100-109	110-121	122-133	134 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа на спине 30сек (кол-во раз)	<7	8-10	11-13	14-16	17-19	20 и >

Прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз)	0	1	2-4	5-8	9-11	12 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток (кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-3	4-17	18-30	31-43	44 и >

**Распределение результатов тестирования по баллам (мальчики 7 лет)**

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м (сек)	18,4 и >	16,6-18,3	14,9 -16,5	13,1 -14,8	11,4 -13,0	< 11,3
Прыжок в длину с места (см)	<86	87-103	104-119	102- 135	136-151	155 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа на спине 30сек (кол-во раз)	<8	9-11	12-14	15-17	18-20	21 и >
Прыжки через короткую скакалку 30сек (кол-во раз)	0	1-5	6-10	11-16	17-22	23 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток (кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-12	13-25	26-38	39-51	52 и >

**Распределение результатов тестирования по баллам (девочки 5 лет)**

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м (сек)	18,6 и >	17,1-18,5	15,8 -17,0	14,4 -15,7	12,9 -14,3	< 12,8
Прыжок в длину с места (см)	<62	63-74	75-86	87-98	99-110	111 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа на спине 30сек (кол-во раз)	<4	5-7	8-11	12-14	15-17	18 и >
Прыжки через короткую скакалку 30сек (кол-во раз)	0	1	2-5	6-9	10-14	15 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток (кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-3	4-11	12-19	20-27	28 и >

**Распределение результатов тестирования по баллам (девочки 6 лет)**

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м (сек)	19,2и >	17,3-19,1	15,4 -17,2	13,5 -15,3	11,6 -13,4	< 11,5



Прыжок в длину с места (см)	<80	81-92	93-104	105-115	116-126	127 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа на спине 30 сек (кол-во раз)	<6	7-10	11-13	14-15	16-19	20 и >
Прыжки через короткую скакалку 30сек (кол-во раз)	0	1-4	5-13	14-22	23-30	31 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток (кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-5	6-13	14-21	22-29	30 и >

### Распределение результатов тестирования по баллам (девочки 7 лет)

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м (сек)	19,1 и >	17,1-19,0	15,0 -17,0	12,9 -14,9	10,9 -12,8	< 10,8
Прыжок в длину с места (см)	<88	89-101	102-114	115-126	127-139	140 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа на спине 30сек (кол-во раз)	<7	8-11	12-14	15-17	18-21	22 и >
Прыжки через короткую скакалку 30сек (кол-во раз)	0-1	2-9	10-17	18-25	26-33	34 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток (кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-10	11-23	24-37	38-51	52 и >

### 3.5. Материально-техническое обеспечение программы

#### I. Методическое обеспечение

1. Основная образовательная программа дошкольного образования

2. Методические пособия по физическому развитию детей:

- "Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения", Санкт-Петербург 2004 г. Под редакцией С.О. Филипповой
- "Диагностика физического развития детей дошкольного возраста". Н.Л. Петренкина
- "Физическая культура в детском саду". Т.И. Осокина
- "Лучшие спортивные игры для детей и их родителей". Москва 2006 г. Ю. Антонова
- "Олимпийское образование дошкольников" (Методическое пособие) Санкт-Петербург 2001 г.
- "Вариативные физкультурные занятия в детском саду". Москва 2003 г. В.Н.Шебеко

3. Рекомендации для родителей

4. Карточка упражнений и подвижных игр по возрастам

#### II. Оборудование физкультурного зала

1 Стеллажи и полки разного назначения

2 Ковровое покрытие

3 Магнитофон

4 CD-диски (для музыкального сопровождения)

Перечень оборудования	Назначение
Контактные дорожки «Интокс», контактные массажные коврики, массажные мячи, дорожка «гусеница», деревянные рейки, пробочки (для захватывания и переноса)	Укрепление мышц ног, профилактика плоскостопия
Гимнастические скамейки 2шт., скамейка, шнур 15,20м, 2шт., доски с ребристой поверхностью 2шт., канат 2 шт., кегли, деревянные рейки 2шт., кубики. Маты для страховки.	Развитие равновесия
Скакалки 15шт., обручи 15шт., футбол мячи 10шт.	Развитие прыгучести
Дуги- «ворота» 10шт., мягкий туннель, модули, стойки переносные 4шт., шведская стенка 3 шт., канат 2 шт., верёвочная лестница	Для ползания, лазания
Палки гимнастические 20шт., обручи 15шт., мешочки с грузом 15шт., мячи малого, среднего и большого диаметра, гантели.	Для общеразвивающих упражнений
«Бегущий по волнам», «батут», «силовые тренажёры», «гребля», «велотренажёр», степ платформы.	Детские тренажёры

### Спортивная площадка

Перечень оборудования	Назначение
Выносной материал: мячи, обручи, гимнастические палки, кегли, флажки	Для ОРУ
Гимнастические брёвна 2 шт.	Развитие равновесия
Скакалки, прыжковая яма	Развитие прыгучести
Щиты-2шт., баскетбольные кольца-4 шт., железные стойки для волейбола.	Для метания, бросания
Металлические лестницы	Для лазания

### 3.6. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала и спортивной площадки организуется в соответствии с целями и задачами:

- ✓ Основной образовательной программы дошкольного образования;
- ✓ Непосредственно образовательной деятельности;
- ✓ Досуговой деятельности с детьми.