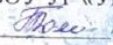
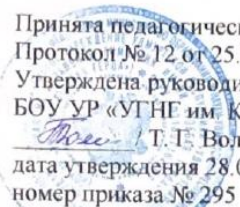


Бюджетное общеобразовательное учреждение Удмуртской республики
«Удмуртская государственная национальная гимназия имени Кузубая Герда»

Принята педагогическим советом
Протокол № 12 от 25.08.2023 г.
Утверждена руководителем
БОУ УР «УГНГ им. Кузубая Герда»
 Т. Т. Волкова
дата утверждения 28.08.2023 г.
номер приказа № 295



Рабочая программа инструктора по физической культуре

(составлена на основе ООП ДО в соответствии с ФОП ДО)

2023-2024 учебный год

Составитель: Кузнецова О.Д.,
Максимова С.В.

Ижевск, 2023 г.

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения программы	11
1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	18
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	23
2.1.	
Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	23
Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет	23
Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет	28
Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет	35
Содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет	45
2.2.	
Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)	57
2.3.	
Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	59
2.4. Взаимодействие с семьей воспитанников.	61

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	65
3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы	65
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	67
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	69
3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы.....	72
3.4. Организация двигательного режима.....	76
3.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами.....	77
3.7. Развернутое планирование занятий по физической культуре.....	80
МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 года).....	80
СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет).....	101
СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)	124
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ).....	153
3.7 Перечень программно-методического обеспечения.....	181

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОПДО) и с учетом Образовательной программы дошкольных групп «Удмуртской государственной национальной гимназии имени Кузубая Герда» (далее – Программа А).

Планирование занятий по физической культуре построено на основе методик и Н.Д. Маханевой «Здоровый ребенок»; Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (младшая, средняя, старшая, подготовительная)

Цели и задачи Программы

Цель Программы – разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи Программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаим уважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей

дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействию и сотрудничеству детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка и инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребёнка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребёнка;

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребёнку;

- лично-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребёнка и

создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- средовый подход, ориентирующий на использование возможностей в окружающей и внешней среде образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

- **Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет**

- У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются

и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

- Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка

позволяет педагогу посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

- За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2–2,5 кг. К 6–7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2–3 лет.

Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период ф

формируются изгибы шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль в формировании правильной осанки, техники движений, состоянии внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому частое его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т. д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила – сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32– 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более вы-

сокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, п

прыжки)и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих местоповседневнойдвигательнойактивности,воспроизводитьрядсложныхдвигательныхдействий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает их охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является формирование интегрированных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основным

икультурно-

гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:

- у ребенка развита крупная моторика, она активно использует свои ранние движения, начинает свайвать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух

ногах на месте и
спродвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через гимнастическую скамейку.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к концу учебного года:

- 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 целом для всех темпе;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать

предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы 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, ОРУ 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 характеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослых к случаям недомогания;

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение

при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя

красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести 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 сознательность 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 бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной

рукой; отбивать мяч оземлю на месте не менее 10 раз, в ходьбе 9расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняетупражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну потрое,четверо;равняться,размыкатьсявколонне,шеренге;выполнятьповороты направо,налево,кругом.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семигодам:

- уребёнкасформированыосновныепсихофизическиeinравственно-волевыекачества;
- ребёноквладеетосновнымидвижениямииэлементамиспортивныхигр,можетконтролироватьсвоидвиженияиуправлятьими;
- ребёноксоблюдаетэлементарныеправилаздоровогоображизнииличнойгигиены;
- ребёнокрезультативновыполняетфизическиeупражнения(общеразвивающие,основныедвижения,спортивные),участвуетвтуристскихпешихпрогулках,осваиваетпростейшиетуристскиенавыки, ориентируется наместности;
- ребёнокпроявляетэлементытворчествавдвигательнойдеятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнокпроявляетдуховно-нравственныекачестваиосновыпатриотизмавходезанятийфизическойкультурой иознакомлениемсдостижениямироссийского спорта;
- ребёнокимеетначальныепредставленияоправилахбезопасногоповедениявдвигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить исохранитьего;
- ребёноквладеетнавыкамиличнойгигиены,можетзаботливоотноситьсяксвоемуздоровьюиздоровьюокружающих,стремитсЯоказатьпомощьиподдержкудругимлюдям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег,

прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстоянии не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее

50см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги по слерасчетана первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

1.3.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременноносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации,

построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года). Методика организации мониторинга подобрана инструктором по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой. Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту.

Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной групп

ы

1. Челночный бег.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно линии старта и 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 по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около 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 кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста.

Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется интервалом отдыха не менее 2-х минут.

2. Прыжок в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенка мата. Выполняется три попытки.

3. Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области оленостопного сустава.

Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед, касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

4. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

5. Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить, как можно больше прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

6. Отбивание мяча (от пола).

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок

подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30 сек.

Критерии оценки при диагностике детей младшей группы

1. *Ходьба*

Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

2. *Бег*

Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

3. *Равновесие*

Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

4. *Ползание, лазанье*

Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

5. *Прыжки*

Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

6. *Упражнения с мячом*

Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

7. *Метание*

Могут метать предметы правой или левой рукой на расстоянии не менее 4 м.

Критерии оценки при диагностике детей средней группы

1. *Ходьба, бег*

Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

2. *Лазанье*

Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и

альцыног, стопы и ладони; наживоте, подтягиваясь руками.

1. Прыжки

Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

2. Упражнения с мячом

Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

3. Метание.

Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4. Равновесие

Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

5. Ориентировка в пространстве.

Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1.

Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой,

гармоничное физическое развитие.

Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 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 действиями других детей, соблюдать правил 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 в 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 подвижной игры.

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, поддугу, 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 в

аль;перебрасываниемеячачерез сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её,встать,выпрямиться,поднятьдвумярукаминадголовой);погимнастической камейке,закатящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м);ползаниеначетверенькахсопоройналадонииступниподоске;влезаниеналесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;подлезаниеподдугу, некасаясь руками пола;

ходьба:ходьбавзаданномнаправлении,небольшими группами,другзадруго мпоориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменойнаправления);наносках;высокоподнимая колени,перешагивая предмет ы,состановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий(присесть,встать, идтидальше);по наклоннойдоске; в чередованиисбегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; покругу,обегаяпредметы,междудвухиливдольоднойлинии;сосменойнаправление,состановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловляубегающего;бег втечение50-60сек; быстрыйбег 10-15 м;медленный бег120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; черезлинию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельныхлиний (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку(высота2-5 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); наносках, состановкой.

ОРУ:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: по днимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание 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: а: 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 и наноски; 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, наносках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ног 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

поодному,вшеренгу,вкругпоориентирам;перестроениевколоннуподва,врассыпную,смыканиеиразмыканиеобычнымшагом,поворотынаправоиналевопереступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений

(стоя,ногислегкарасставлены,ногиврозь,сидя,лежанаспине,животе,сзаданным положениемрук),спредметами (кубики двух цветов, флажки,кегли и другое).

2) *Подвижные игры:* педагог поддерживает активность детей в процессе

двигательнойдеятельности,организуясюжетныеинесюжетныеподвижныеигры.Воспитываетумениедействовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и всоответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении,придаватьсвоимдвижениямвыразительность(кошкапросыпается, потягивается,мяукает).

Сбегом.«Бегитекомне!»,«Птичкииптенчики»,«Мышиикот»,«Бегитекфлажку!»),

«Найдисвойцвет»,«Трамвай»,«Поезд»,«Лохматыйпес»,«Птичкивгнездышках».

Спрыжками.«Поровенькойдорожке»,«Поймайкомара»,«Воробышкиикот»,«Скочкинакочку».

Сподлезаниемилазаньем.«Наседкаицыплята»,«Мышивкладовой»,«Кролики».

Сбросаниемилонлей.«Ктоброситдальшемешочек»,«Попадивкруг»,«Сбейкеглю»,

«Берегипредмет».

Наориентировкувпространстве.«Найдисвоеместо»,«Угадай,ктоигдекричит»,

«Найди,чтоспрятано».

3) *Спортивныеупражнения:* педагог обучает детей спортивнымупра

жнению на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано самостоятельной двигательной деятельностью в зависимости от имеющихся условий, а также региональных климатических особенностей.

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

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 чистоте, 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) *Активный отдых*.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 раз 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.

День 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.

Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению освоения спортивных упражнений, подвижных игр; развивать координацию, ловкость, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила подвижных игр, 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, правил подвижной игры, показывает возможность использования изученного 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.

б) *Основная гимнастика* (основные движения, ОРУ, 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 в даль; 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 со опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямой боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь

указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом впереди по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; с 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 в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держа за руки; с 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 2х5 м; перебегание под группами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертками;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе; прыжки 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-блиний (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 скороткой 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 сплочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

ОРУ:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц руки 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; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов в места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-

ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплекс 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, носок, притопывание по ритму, 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.

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

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себя пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». *С прыжками.* «Зайцы и

волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». *Сползанием и лазаньем.* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». *С бросанием и ловлей.* «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». *На ориентировку в пространстве, на внимание.* «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи»,

«Кто ушел?», «Прятки».

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

7) *Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе

8) *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.

9) *Активный отдых*

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 раз в месяц во второй половине дня, 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.

Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено

на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Основные задачи образовательной деятельности 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 и ориентир

овку в пространстве, равновесие, точность и меткость,

воспитывать самоконтроль

и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и подвижных игр

- соблюдать правила подвижной игры, 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 различных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания

я;

- 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 подвижных игр; поддерживает предложенные детьми варианты усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношений с сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о различных 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 досуг соответствующей тематикой.

10) *Основная гимнастика* (основные движения, ОРУ, 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 в даль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие

е); 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 чередуя шаг;

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 спятки 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; словлей 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 подвращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ногиврозь;наоднойноге;подпрыгиваниеесхлопкамипередсобой,надголовкой,заспиной;подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка вкружок;перепрыгиваниеесместапредметывысотой30см;спрыгиваниеесвысотывобозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на однойноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой илилевой)2-2,5м;перепрыгиваниебокомневысокиепрепятствия(шнур,канат,кубик);впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; вдлинусразбега;

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; прыжкичерезскакалку надвух ногах,черезвращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пяткуодной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание наноски и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу ирасхождениевдвоемналежащейнаполудоске;ходьбапоузкойрейкегимнастическойскамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами,держасьзруки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые детисамостоятельнои творческииспользуют вигровой и повседневнойдеятельности.

ОРУ:

упражнениядлякистейрук,развитияиукреплениямышцрукиплечевогопояса:поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно,последовательно); махи руками вперед-назад с

хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными замком пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и голенями или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие 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 поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание 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, «скаблука», впереди назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкой 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, кружением по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по одному, поддерживая равнение 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.

11) *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 в заимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой свер

стников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявления нравственных 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 игры, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

Спрыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «Скок на кочку»,

«Кто делает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные наученье».

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

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

«Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?»,

«Кто выше?».

Народные игры. «Гори, горясно!» и др.

12) *Спортивные 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);

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой или 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 или 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.

13) Спортивные упражнения: 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.

14) *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 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 спортивным 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).

15) *Активный отдых*

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 раз в месяц во второй половине дня, 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 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.

Содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического воспитания:

- 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 подвижной игры, проявление инициативы самостоятельности и приёмы 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 образовательной деятельности

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 занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, 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.

16) *Основная гимнастика* (основные движения, ОРУ, 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
сверху 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 одновременно 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, в рассыпную, 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; в прыгивание 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 гимна-

стической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждую ногу 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.

ОРУ:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц руки 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,

разном темпе, с разным мышечным напряжением амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями руки ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техник 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 полки, переменный шаг, шаг сприт опом, схлопками, поочередное выбрасывание ног вперед прыжке, на носок, приставной шаг приседанием без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании схлопками, сприт опом, 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.

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры с 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.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту»,
«Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?»,
«Жмурки»,
«Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Непопадись», «Волк ворву».

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

Народные игры. «Гори, горясно», лапта.

18) *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

сполуконалаконапринаименьшемколичествебросков 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 мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве, в зале): ведение шайбы клюшкой, неотрывая 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 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.

19) *Спортивные упражнения:* педагог продолжает обучать детей спортивным

упражнениям на прогулке и во время физкультурных занятий на свежем воздухе

в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

20) *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 (саньный 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.

21) *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительность не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные особенности.

спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, 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.

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 надно, 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».

Предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастно-образных 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.

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)

2.2.1 При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работ с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

2.2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности

форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

2.2.3 Способы организации детей на занятии по физической культуре.

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

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

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

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

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

2.2.4. Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учета возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и отличных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

2.2.5. При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитываются субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

2.2.6. Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю (одно занятие на улице при соответствующих погодных условиях). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

не более 15 мин. - младшая группа

не более 20 мин. - средняя группа

не более 25 мин. - старшая группа

не более 30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроение

ния, упражнения в ходьбе, беге.

Основная–

внеформировываются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: ОРУ с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная–

снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. Вне ее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

- ✓ по традиционной схеме
- ✓ состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- ✓ тренировки в основных видах движений
- ✓ ритмическая гимнастика
- ✓ соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- ✓ зачеты, в время которых дети выполняют диагностические задания
- ✓ сюжетно-игровые
- ✓ по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцо брос, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в систематических занятиях физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются

яупражнения,подвижныеигры,способыдеятельностиизнания,освоенныедошкольникамизанятияхфизическойкультурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база:

-приобретение набора кубиков, мячей(набивных,футбольных,баскетбольных; резиновых малого, среднего и большого размеров;

- набор для игры в городки

- лыжи детские и др.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

1) информирование родителей (законных представителей) относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, а также образовательной программы, реализуемой в ДОО;

2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития образования детей;

3) построение взаимодействия в форме сотрудничества и

установления партнёрских отношений родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения образовательных задач;

4) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровья и сохранения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекормление и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

3) знакомство родителей (законных представителей) с здоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ-технологий (нарушения сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия

действия родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, беседы родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через информационные стенды, папки-

передвижки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; фотографии. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные праздники и досуги.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

Перспективный план работ с родителями

Срок	Группа	Родительские собрания	Открытые мероприятия
Сентябрь	Все группы	Особенности развития детей в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте Результаты диагностики физического состояния детей.	
Октябрь	Старшая, подготовительная		Спортивный праздник
Ноябрь	Все группы		День Здоровья

Январь	Все группы	Двигательная активность ребенка дома. Совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей.	
Февраль	Средняя, старшая, подготовительная		Спортивно-музыкальный досуг посвященный Дню защитника Отечества
	Все группы		День Здоровья (День Наоборот)
Март	Старшая, подготовительная		Спортивный праздник
Апрель	Все группы	Анализ физического состояния детей за год.	
Май	Старшая, подготовительная	Выбор спортивной секции. Физическая готовность детей к школе (подготовительная группа)	
	Старшая, подготовительная		Спортивно-музыкальный праздник День победы
	Все группы		День Здоровья

			я
--	--	--	---

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятия рассматриваются как дело, интересное и развивающее детей, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

11) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

12) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение

участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в т.ч. в информационной среде.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонней развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятель

ной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивного зала учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС спортивного зала соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;

материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду; возрастным особенностям детей; требованиям безопасности и надежности. Наполняемость РППС спортивного зала способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивного зала является содержательно насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной; обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

3.3. Материально-техническое обеспечение

Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В спортивном зале созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:
- 3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) выполнение требований по охране здоровья

Наименование оборудования, учебно-

методических и игровых материалов в одном спортивном зале

Гимнастическая лестница (высота 2,75 м)	2 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая	2 шт.
Доска наклонная	1 шт.
Лестница деревянная с зацепами	1 шт.
Мячи: <ul style="list-style-type: none">• маленькие (пластмассовые)• средние (резиновые)• большие (резиновые)• баскетбольные	30 шт. 10 шт. 5 шт.
Гимнастический мат (большой)	1 шт.
Гимнастический мат (малый)	2 шт.

Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
------------------------------------	--------

Скакалкадетская	
• длядетейподготовительнойгруппы(длина210см)	8 шт.
• длядетейсреднейистаршейгруппы(длина180см)	10 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	15 шт.
Мешочкидляметания	20 шт.
Обручпластиковыйдетский	
• большой(диаметр90см)	1шт.
• средний(диаметр50см)	15 шт.
Конусдляэстафет	6 шт.
Дугадляподлезания(высота42 см)	2 шт.
Туннельдляподлезаниямягкий	2 шт.
Кубикипластмассовые	0 шт.
Цветныеленточки	15 шт.
Бубен	2 шт.
Ребристаядорожка(деревянная,пластиковая)	1 шт.
Лыжидетские	пары
Погремушки	15 шт.
Флажкиразноцветные	20 шт.
Кольцобаскетбольное	1 шт.
Мишеньдляметания	0 шт.
Корзинадляинвентаря(напольная)	2шт.
Корзинадляинвентаряпластмассовая	3 шт.
Рулеткаизмерительная	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. Мониторинг				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (сентябрь и апрель)	Инструктор П о физ.
				Культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшая и подготовительная группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра,
II. Двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели физкультуре
2.	Занятия по физической культуре	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп

3.	Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч.пальчиковая гимнастика.	Все группы	Ежедневно(во время утренних занятий, между занятиями)	Инструктор водитель, воспитатели
4.	Динамические паузы	Все группы	Ежедневно	Инструктор водитель, воспитатели
5.	Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Все группы	Ежедневно	Инструктор
6.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
7.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
8.	Спортивные упражнения	Все группы	По календарному плану	Воспитатели групп
9.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	По календарному плану	Воспитатели групп
10.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп)	1 раз в месяц	Инструктор

		раннег о возраста)		по физкул ьтуре
11.	Физкультурные пра здники	Все	2 раза в год	Инструкт ор воспитате ли групп
12	Неделя спорта	Все группы	январь	Инструкт ор водитель, воспитате ли групп
13.	День Здоровья	Все группы (кром е групп раннего возраста)	Ноябрь, февраль , май	Инструкт ор воспитате ли групп

III. Физкультурно-рекреационная работа

Физкультурно-рекреационная деятельность – это организуемая по собственной инициативе, доступная, добровольно осуществляемая двигательная деятельность

1.	Участие в спортивных мероприятиях (разного уровня)	Подготовительная группа	Октябрь Кругосветка	Инструктор, воспитатели, совместно с родителями
2.	Бассейн	Старшая, Подготовительная группы	Октябрь-апрель	Инструктор, воспитатели

IV. Закаливание

1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели
3.	Мытье рук, лица.	Все группы	В течение дня	Воспитатели

3.4. Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурная ОД	не более 15 мин	не более 20 мин	не более 25 мин	не более 30 мин
Утренняя гимнастика	5- 6 мин	6-7 мин	7-10 мин	10-12 мин
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно но 10 - 15 мин	Ежедневно но 15 - 20 мин	Ежедневно но 15 - 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин
Физминутка во время занятия	Ежедневно 1-3 мин		Ежедневно 3-5 мин	
Подвижная игра и физические упражнения на прогу	Ежедневно но 2 раза – 15-	Ежедневно но 2 раза – 20-	Ежедневно но 2 раза – 20-	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин

лечебная (утренняя и вечерняя)	20мин	25мин	25мин	
Индивидуальная работа по развитию подвижности	8-10мин	10-12мин	10-15мин	10-15мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10мин	5-10мин	5-10мин
Спортивные развлечения	15-20мин	20-25мин	20-25мин	25-30мин
Спортивные праздники	20мин/2р/г	40мин/2р/г	60мин/2р/г	
Неделя спорта	15-20мин	20-25мин	20-25мин	25-30мин
Самостоятельная двигательная деятельность	15-20мин	20-25мин	25-30мин	30-35мин

3.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурной воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы у детей ничего не находилось в руках и в обуви. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводится
Сентябрь	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитатели всех групп
Октябрь	Подведение итогов диагностики	Воспитатели всех групп
Ноябрь	«Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»	Воспитатели всех групп

Декабрь	«Значение физ. минуток»	Воспитатели всех групп
Февраль	«Подвижные игры – путь к ЗОЖ»	Воспитатели всех групп
Март	«Весенние подвижные игры»	Воспитатели всех групп
Апрель	«Подвижные игры по произведениям художественной литературы»	Воспитатели все групп
Май	«Эффективность физкультурно- оздоровительной работы в 2023– 2024 учебном году»	Педсовет

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

3.7.Развернутое планирование занятий по физической культуре

МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 года)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками

от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м.

**РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)**

<i>Сентябрь</i>
Задачи
<p>Ознакомить с ходьбой и бегом стайкой в заданном направлении; ходьбой и бегом в рассыпную; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; с прокатыванием мяча друг другу; ползанием на четвереньках. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Познакомить детей с правилами поведения в спортивно-музыкальном зале.</p>
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)
<p>Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» (<i>физическая культура</i>); проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать с сверстниками (<i>социализация, коммуникация</i>).</p>

	1-янеделя Занятия1-3	2-янеделя Занятия4-6	3-янеделя Занятия7-9	4-янеделя Занятия10-12
Видыдетскойдеятельности				
1-ячасть Вводная	Построение: стайкой, врассыпную. Ходьба: стайкой в прямом направлении, всей группой. Бег: За воспитателем «бегитекомне», в колоннепо одному небольшими группами «Поезд».			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс№1	Комплекс№1	Спогремушками	Спогремушками
2-ячасть Основные движения	1. Ходьба и бег между 2-мяпараллельными линиями. 2. Прокатывание мяча двумяруками в даль 3. Прыжки на 2-х ногах наместе.	1. Прыжки на 2-х ногах наместе. 2. Ходьба по извилистой дорожке между предметами. 3. Ползание на четвереньках по прямой .	1. Прокатывание мяча друг другу 2-мяруками. 2. Прыжки на 2-х ногах наместе с поворотом вокруг себя. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	<u>Диагностика</u> Спортивно-музыкальный досуг «ПДД» «Найди свой домик»
Подвижные игры	«Бегитекомне»	«Догони собачку»	«Птички, летитекомне»	

3-ячасть М/п игра	Ходьба стайкой завоспитателем.	Ходьба за отличившимсяребенко м.	«Надуй шар» (дыхательныеупражне ния.)	Ходьба с дыхательнымиупражн ениями
Октябрь				
Задачи				
Учитьходитьибегатьпокругу,развиватьустойчивоеположениеприходьбечерезпредметы;развиватьумениеприземлятьсяна аполусогнутыеноги;учитьэнергичномуотталкиваниюмячаприкатанииегодругдругу,междупредметами,закреплятьпрыж кинадвухногахспрдвижениемвперед,развиватьактивностьдетейвдвигательнойдеятельности,умениеобщатьсяспокойно,бе зкрика.Побуждатьдетей помогатьприуборкеинвентаря,бережноотноситьсяквещам.				
Целевыеориентирывразвитияребенка(наосновеинтеграцииобразовательныхобластей)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, может катать мяч и ползать в заданном направлении, ходить, перешагивая предметы(<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности,откликаетсянаэмоцииблизкихлюдейидрузей,делаетпопыткипожалетьсверстника,обнятьего,помочь,имеетп оложительныйнастройна соблюдениеэлементарныхправилповедениявдетскомсаду(<i>социализация,коммуникация.</i>)				
	1-янеделя Занятия1-3	2-янеделя Занятия4-6	3-янеделя Занятия7-9	4-янеделя Занятия10-12

Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба и бег в колонне по одному по зрительным ориентирам, с постановкой и выполнением заданий (лягушки, цапля, заяц) по сигналу; в колонне по одному «Поезд». Ходьба на носочках.			
Общеразвивающие упражнения	Смячками	Смячками	Скубиками	Скубиками
2-я часть Основные движения	1 Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (1.5м). 2. Прокатывание мяча друг другу (увеличить расстояние). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы (выс. 10см)	1. Прыжки на 2-х ногах в обруч. 2. Ползание на четвереньках - прямо за катящимся предметом; - «змейкой» между предметами. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы (выс. 15см)	1. Ползание под шнур (h=50) на четвереньках за катящимся предметом. 2. Ходьба с перешагиванием через предметы (выс. 15см) 3. Прокатывание мяча 2-руками между предметами	1. Ползание за катящимся предметом. 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3 Прокатывание мяча 2-руками между предметами <i>Спортивный досуг</i>

Подвижные игры	«Собери листочки»	«Солнышко и дождик»	«Беги тек флажку»	«Зайки-попрыгайки» «Порвненькой дорожке»
3-я часть М/п игра	«Угадай, кто кричит?»	«Порвненькой дорожке»	«Угадай, чей голосок?».	Ходьба по массирующим коврик м

Ноябрь

Задачи

Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; ознакомить детей с ходьбой парами, с высоким подниманием колен, с прыжками вверх на месте, упражнять в прокатывании мяча, в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, подвижных игр. Помогать детям посредством речивого взаимодействия налаживать контакты друг с другом.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, катать мяч в заданном направлении (*физическая культура*), имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим.

ающим, умение делиться с товарищем; иметь опыт правильной оценки хороших и плохих поступков (здоровье, коммуникация, социализация).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: колонн по одному, парами. Ходьба в колонн по одному на сигнал выполнить задание (бабочки, лягушки, зайки); в чередовании бег и ходьба парами, в рассыпную.			
ОРУ	Комплекс №2	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №3
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее 2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет 3. Прокатывание мяча в прямом направлении между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее 2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет 3. Ползание по доске на средних четвереньках.	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее 2. Ползание по доске на средних четвереньках 3. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить	1. Ползание по доске на средних четвереньках 2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет 3. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить

			кеглию.	кеглию. Спортивно-музыкальный досугк дню России «Гуси-лебеди»
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Найди свою пару»	«У медведя во бору»	«Найди свой домик»
3-я часть М/п игра	«Где спрятались мышонок?»	Ходьба в колонне по одному.	«Тишина»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
Декабрь				
Задачи				
<p>Учить ходить в колонне между предметами, не задевая их, по кругу взявшись за руки, парами. Ознакомить с прыжками через линию, шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании и броске мяча в заданном направлении; подлезать под дугу и шнур, не задевая их. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания в упражнениях с действием по сигналу. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры,</p>				

физические упражнения вызывают хорошее настроение

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать и бросать мяч в заданном направлении (физическая культура), проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать со сверстниками в непродолжительной совместной игре, (коммуникация, социализация).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну, шеренгу с равнением на зрительный ориентир. Ходьба и бег «змейкой», по кругу в зы в шись заруки со сменой направления по сигналу; ходьба и бег в чередовании.			
ОРУ	С султанчиками	С султанчиками	Комплекс №4	Комплекс №4

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Прыжки через линию, шнур.</p> <p>3. Катание мячей в прямом направлении (с бейкеглю).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Прыжки через линию, шнур.</p> <p>3. Подлезание под воротаки, не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Подлезание под шнур (В=50см); воротаки не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</p> <p>3. Бросание мяча вперёд двумя руками снизу</p>	<p>1. Спрыгивание со скамейки.</p> <p>2. Подлезание под несколько подряд расположенных воротков, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Бросание мяча вперёд двумя руками из-за головы</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Наседка и цыплята»</p>	<p>«Цветные автомобили»</p>	<p>«Мы – веселые ребята»</p>	<p><i>Спортивный досуг</i> <i>«Ловки ребятам»</i> <i>«Воробышки и кот»</i></p>
<p>3-я часть М/п игра</p>	<p>«Лошадки»</p>	<p>«Ровным кругом».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>«Каравай»</p>
<p>Январь</p>				
<p>Задачи</p>				

Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в подлезании под шнур, в обруч; в упражнениях на внимание по сигналу; развивать глазомер и ловкость при ловле мяча; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила подвижных игр. Способствовать развитию физических качеств и двигательных навыков детей.

Развивать инициативную речь детей в взаимодействиях со взрослыми и другими детьми.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости и прыгивании с скамейки, владеет соответствующими ввозрасту основными движениями (*физическая культура*), стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой (*труд, социализация*).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, в рассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
ОРУ		С игрушками	С флажками	С флажками

2-я часть Основные движения	Новогодние каникулы	1. Спрыгивание с скамейки (в=15см), движение рук свободно. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой 3. Подлезание под шнур (в=40см).	<u>Неделя спорта</u> 1. «Мой веселый мяч» 2. «Ловкие ребята» 3. «Мы – спортсмены»	1. Проползание в обруч стоящий вертикально. 2. Ходьба по скамейке приставляя пятку к носку (со страховкой). 3. Ловля мяча брошенного воспитателем (70-90см.).
Подвижные игры		«Трамвай»	«Найди свой цвет»	«Коти мыши»
3-я часть М/п игра		«Угадай, кто кричит?»	Ходьба парами	Ходьба по сигналу, выполняя движение.
Февраль				
Задачи				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Развивать навыки ходьбы и бега в рассыпную. Упражнять в ходьбе по веревке; учить				

перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки перелезания через скамейку, закреплять прыжки с продвижением вперед. Познакомить детей с профессией – военный.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при ходьбе по шнуру, может ползать на четвереньках произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении (*физическая культура*); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу, имеет представление о военных, активно помогает при уборке инвентаря (*социализация, коммуникация, познание, труд*).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по два. Ходьба в колонне по одному, по два по кругу, змейкой; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег в рассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках, с высоким подниманием колен.			
Общеразвивающие	Собручем	Собручем	Смячом	Смячом

упражнения				
2-я часть Основны едвижения	<p>1. Ловля мяча брошенного воспитателем (1-1,5м).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Проползание в обход стоящий вертикально.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах через шнуры (поочередно через каждую)</p>	<p>1. Ловля мяча брошенного воспитателем (1-1,5м).</p> <p>2. Ходьба по веревке, шнуру по прямой.</p> <p>3. Прыжки на 2-х ногах через шнуры (поочередно через каждую)</p>	<p>1 Ходьба по веревке, шнуру по кругу.</p> <p>2. Перелезание через скамейку боком</p> <p>3. Прыжки через 6 шнуров (поочередно через каждую)</p> <p><i>Спортивно-музыкальный досуг «Мы-защитники»</i></p>	<p>1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками.</p> <p>2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками.</p> <p>3. Перелезание боком через 2 скамейки поочередно</p> <p>4. Ходьба по веревке, шнуру «змейкой».</p>
Подвижные игры	«Птички в гнездышке»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Кролики»
3-я часть				Ходьба в колонне по

М/п игра	Ходьба в колонне по одному	Упражнения на дыхание	«Угадай, кто кричит?»	одногусосменнойведущего
Март				
Задачи				
<p>Упражнять в ходьбе мелким и широким шагом, беге в рассыпную, развивать ловкость при перебрасывании мяча, ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по наклонной доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по кирпичикам. Закреплять прыжок через «ручеек» толчком 2-х ног. Рассказать о правилах безопасности при ходьбе по ограниченной площади опоры.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может перебрасывать мяч через шнур, ходить по кирпичикам (физическая культура); проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения, соблюдает правила безопасности при ходьбе по ограниченной площади опоры (социализация, здоровье, коммуникация, безопасность).</p>				

	1-янеделя Занятия1-3	2-янеделя Занятия4-6	3-янеделя Занятия7-9	4-янеделя Занятия10-12
Видыдетскойдеятельности				
1-ячасть Вводная	Построение:изколонныпоодномувколоннуподвадвижении,изколоннывшеренгу.Ходьбавколоннепоодному;с выполнениемзаданий;сперешагиваниемчерезкубики;бегврассыпную;бегпокругувзявшисьзаруки,наносках,свысокимподниманием колен.			
ОРУ	Комплекс№5	Комплекс№5	Комплекс№6	Комплекс№6

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Прыжки через «ручeёк» (сместа)раст. – 25см. 2. Подлезаниепод шнур,держа мяч впереди двумяруками.3.Перебрасывание мячадвумярукамичерез шнур. 4.Перелезаниебокомчерез скамейкипоочередно</p>	<p>1. Прыжкичерез«ручeёк»(сместа)раст. – 30см. 2. Ходьба по кирпичикамрасположенным нарасстоянии15смдруг отдруг 3. Перебрасывание мячачерезшнурдвумяруками</p>	<p>1. Ползание по наклоннойдоске, закрепленной на 2перекладине гимн.лестницыспереходомнанее. 2 Ходьба по кирпичикамрасположенным нарасстоянии 15см друг отдруг. 3. Прыжки через «ручeёк» (сместа)раст. – 30см.</p>	<p>1. Бросание мяча о пол иловля его двумя руками2.Ходьба по кирпичикамрасположенным на раст. 20смдруг от друг 3. Ползание по наклоннойдоске, закрепленной на 2перекладине гимн.лестницыспереходомнанее. <i>Спортивный досуг</i> <i>«Прогулка в лес»</i> <i>«Лягушки»</i></p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Поезд»</p>	<p>«Воробышки и кот»</p>	<p>«Светит солнышко во окошко»</p>	<p>«Лягушки»</p>
<p>3-я часть М/п игра</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с движением рук</p>	<p>«Найди куклу»</p>	<p>Воздушный шар (дыхание)</p>	<p>«Возьми флажок»</p>

Апрель				
Задачи				
<p>Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, влезать на скамейку, на наклонную лестницу. Упражнять</p> <p>входьбеибегесостановкойпосигналувоспитателя;впрыжкахчерезпредметы;бросаниимячаопол;ходьбеибегеврассыпную ;вколоннепоодному;ходьбеиползанииподоске.Формироватьправильнуюоосанку.Учитьходитьприставнымишагамивпере д.Упражнятьв различныхдействияхсмячом.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями (<i>физическая культура</i>), готов соблюдать элементарные правила совместных игр, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к педагогу по имени и отчеству (<i>коммуникация, познание, социализация</i>).</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть	Построение: из колонны по одному в колонну по три места. Ходьба в колонне по одному; с выполнением зад			

Вводная	аний;с перешагиваниемчерезкубики;наносках,свысокимподниманиемколен;бегсускорениемизамедлениемт емпа,свысокимподниманием бедра.			
Общеразвива ющие упражнения	Сленточками	Сленточками	Смалыммячом	Смалыммячом
2-я часть Основны едвижения	1. Прыжки черезпре дметы (высота–5-10см). 2. Ползание по наклоннойдоске, закрепленной на 2перекладине гимн.лестницы спереходомнанее. 3. Бросание мяча о пол иловляегодвумярукам и.	1. Влезание на гимн.скам.,рукинапояс . 2. Бросание мяча о пол иловляегодвумярукам и. 3. Прыжки черезпре дметы (высота–5-10см).	1. Влезание на наклоннуюлесенку(сос траховкой) 2. Прыжки черезпре дметы (высота–5-10см). 3. Влезание на гимн.скам.,рукив стороны. 4. Бросание мяча вверх ипопытка поймать его двумяруками	1. Влезание на наклоннуюлесенку. 2. Влезание на гимн.скам.,поворот вокруг себяпереступанием. 3. Бросание мяча вверх ипопытка поймать его двумяруками <i>Спортивныйдосуг</i> <i>«Мойвеселыйзвонкий</i> <i>мяч»</i>

Подвижные игры	«Курочка-хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Мышь в кладовой»	«Воробышки и автомобиль»
3-я часть М/п игра	«Гдецы пленок?»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному
Май				
Задачи				
<p>Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его, правильно хватая за перекладину при лазании. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; метании мяча на дальность; в ходьбе и беге в рассыпную и в нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, влезать на гимнастическую стенку, бросать мяч двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить (<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим (<i>социализация, коммуникация</i>).</p>				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

	Занятия1-3	Занятия4-6	Занятия7-9	Занятия10-12
Видыдетскойдеятельности				
1-ячасть Вводная	Построение:размыканиеисмыкание,поворотыпереступанием.Ходьбавколоннепоодномуснахождение мсвоегоместа;свыполнениемзаданий;приставнымшагом;бегколоннечередуетсясбегомврассыпную,бе г, догоняяубегающего.			
Общеразвива ющие упражнения	Комплекс№5	Комплекс№5	Комплекс№5	Комплекс№5
2-я часть Основны едвижения	Диагностика	1. Прыжк ив длинусместа (раст.– 15см). 2. Бросание мяча вверхдвумярукамиило вляего. 3. Влезание на гимн.стенку испускснее <i>Спортивно- музыкальныйдосуг«Де</i>	1. Прыжк ив длинусместа (раст.– 25см). 2. Метание на дальностьправойи левойрукой. 3. Влезание на гимн.стенку испускснее	1. Влезание на гимн.стенку испускснее 2. Прыжк ив длинусместа (раст. – 40 см). Метание на дальностьправойилево йрукой.

		<i>ньПобеды»</i>		«Найдисвойцвет»
Подвижные игры	«Удочка»	«Огуречик,огуречик»»	«Воробышкиикот»	
3-ячасть М/п игра	«Найдицыпленка»	«Угадай,ктопозвал?»»	Ходьбавколоннепоодн ому	«Каравай»

СРЕДНЯЯГРУППА(4-5лет)

Целевыеориентирыосвоенияданнойпрограммы:

- ходитьибегать,соблюдаяправильнуютехникудвижений;
- лазатьпогимнастическойстенке,непропускаяреек,перелезаясодногопролетанадругой;ползатьразнымиспособами:опираясьнакости рук, колени и пальцы ног, настопыи ладони; наживоте, подтягиваясь руками;
- приниматьправильноеисходноеположениевпрыжкахсместа,мягкоприземляться,прыгатьвдлинусместанарасст

ояниенемнее70см;

- ловитьмячкистиамирукрасстояниядо1,5м;приниматьправильноеисходноеположениепри метании, метатьпредметыразнымиспособами правой илевой рукой; отбивать мячоземлю (пол) неменеепяти

разподряд;

- выполнятьупражнениянастатическоеидинамическоеравновесие;
- строитьсяявколоннупоодному,парами,в круг,шеренгу;
- ориентироватьсяявпространстве,находитьлевуюиправуюсторону;
- придумыватьвариантыподвижныхигр,самостоятельноитворческивыполнятьдвижения;
- выполнятьмитационныеупражнения,демонстрируякрасоту,выразительность,грациозность,пластичностьдвиж

ений.

РАЗВЕРНУТОЕПЛАНИРОВАНИЕЗАНЯТИЙПОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙРАБОТЫ)

<i>Сентябрь</i>
Задачи
Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. Ознакомить с прокатыванием обручей по прямой.Упражнять в ползании по прямой, в прокатывании обручей друг другу, в энергичном отталкивании в прыжках на 2-х ногах. Закрепить умениепрокатыватьмячвпрямонаправлении.Повышатьдвигательнуюактивностьдетей.Напомнитьоправилахповедения итехникебезопасности

в зале. Побуждать детей к совместным играм с сверстниками и педагогом. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве сохраняет равновесие при ходьбе и беге по прямой, извилистой дорожке, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, прыгать на 2-х ногах (*физическая культура*), проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, понимает о необходимости соблюдения правил безопасности в зале, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре (*физическая культура, коммуникация, безопасность*).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба: на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег: на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу.			
ОРУ	Комплекс с осенними листочками	Комплекс с осенними листочками	Схлопками	Схлопками

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (15 см.)</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног.</p> <p>3. Прокатывание мячей друг другу между предметами</p>	<p>1. Ползание на четвереньках по прямой .</p> <p>2. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной</p> <p>3. 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд.</p>	<p>1. Прокатывание обручей друг другу по прямой.</p> <p>2. Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч (диаметром 12-15 см).</p> <p>3. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной.</p>	<p><u>Диагностика</u></p> <p>Спортивный досуг «Потропинке в лесной де»</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Найди свою пару»</p>	<p>«Пробегитихо»</p>	<p>«Огуречик, огуречик»</p>	<p>«Подарки»</p>
<p>3-я часть М/п игра</p>	<p>«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному</p>	<p>«Карлики и великаны»</p>	<p>«Повторяй за мной». Ходьба руки за спиной, в стороны, за головой</p>	<p>«Пойдем в гости»</p>

Октябрь				
Задачи				
<p>Ознакомить с прыжками на одной ноге, ползанием по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в прокатывании обручей, Следить за осанкой во время ходьбы по шнуру, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, правильному хвату боков во время ползания по скамейке. Формировать умение выразительно и пластично выполнять движения в танце «Танцуютя», соблюдать правила подвижных игр. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
<p>Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами, прокатывают обруч в заданном направлении (<i>физическая культура</i>), проявляет положительные эмоции при физической активности; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, проведении подвижной игры, стараются танцевать выразительно и пластично (<i>физическая культура, коммуникация, социализация, безопасность, музыка</i>).</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				

<p>1-я часть Вводная</p>	<p>Построение: в колонну по одному, подвасместа за направляющим по ориентирам. Ходьба сосменной направлением по зрительному сигналу, приставным шагом. Бег в колонне чередуется с бегом в рассыпную, с высоким подниманием колен, мелкими широким шагом.</p>			
<p>ОРУ</p>	<p>Комплекс №1</p>	<p>Комплекс №1</p>	<p>Собручами</p>	<p>Собручами</p>
<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Прыжки на одной ноге (поочередно на левой и на правой), с поворотом кругом на двух ногах. 2. Прокатывание обручей друг другу между предметами (40-50 см) 3. Ползание на средних четвереньках между предметами.</p>	<p>1. Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10-12 метров) 2. Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперёд. 3. Прокатывание обручей друг другу между предметами</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Ходьба по шнуру, по прямой, «змейкой» и по кругу, руки за головой. 3. Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперёд.</p>	<p><u>Работа по подгруппам</u> 1. Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой Спортивный досуг «Веселые обезьянки»</p>

Подвижные игры	«Коти мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»	«Карусель»
3-я часть М/п игра	Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик»	«Танцуют»	«Угадай, чей голосок?».	«Пузырь»

Ноябрь

Задачи

Учить сохранению равновесия в ходьбе с мешочком на голове и по доске, энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках через шнур, подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Упражнять в ползании по гимн. скамейке на животе, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании в друг друга. Закрепить навык ходьбы и бега колонне по одному. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, координацию при подлезании под веревку, воротики боком, быстроту и ловкость в подвижных играх и игровых заданиях.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях (*физическая культура, безопасность*), имеет представления о ценности здоровья, пользе закаливания, у

<p>меет взаимодействовать с сверстниками, проявляет доброжелательное отношение к окружающим (здоровье, коммуникация, социализация).</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному, под два, по три места за направляющим по ориентирам. Ходьба: пригнувшись, присесть (лечь) по сигналу, со сменой ведущего. Бег: в чередовании с х. в рассыпную, пригнувшись, со сменой ведущего.			
ОРУ	Комплекс №2	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №3
2-я часть Основные движения	1. Прыжки на двух ногах через шнур. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. Прокатывание	1. Ходьба по прямой, под дорожкой с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах по черёдной черёз 3-4 линии 3. Прокатывание	<u>Работа по подгруппам</u> 1. Подлезание под веревку правым, левым боком. 2. Ходьба по доске мешочком на голове, руки к плечам. 3. Прыжки на двух	1. Ходьба по доске перешагивая через предметы руки в стороны. 2. Подлезание под воротики правым, левым боком 3. Бросание мяча

	мяча друг другу двумя и одной рукой стоя на коленях	мяча друг другу двумя и одной рукой между предметами сидя по-турецки.	ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между ними 40-50 см)	вверх, оземлю и ловля его двумя руками Спортивно-музыкальный досуг дню России «Гуси-лебеди»
Подвижные игры	«Самолёты»	«Быстрые к своему флажку»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
3-я часть М/п игра	«Угадай по голосу»	«Нитка-иголка»	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	Пальчиковая гимнастика «Моя семья»
Декабрь				
Задачи				
<p>Учить энергично отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках вверх, перелезанию через гимнастическую скамейку кубоком. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в подбрасывании и ловле мяча;</p> <p style="text-align: center;">в перелезании</p> <p>через скамейку. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания при перестроениях. Согласовывать движения с текстом, выразительно передавать образы в танце. Побуждать оказывать помощь при уборке инвентаря.</p>				

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Умеет перестраиваться в две, три колонны, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч вверх, оземлю и ловля его двумя руками, пролезать в обруч, прыгать вверх касанием предмета (*физическая культура*), соблюдает технику безопасности при беге, подбрасывании мяча, ходьбе по гимнастической скамейке, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в совместной игре, в танцах согласует движения с музыкой, помогают при уборке инвентаря (*коммуникация, социализация, музыка, труд*).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по трив движению из направляющим по ориентирам. Ходьба: с заданием для рук, парами, в чередовании с бегом и прыжками на месте, с ходьбой в рассыпную. Бег: в парах в чередовании с б. в рассыпную, х. и прыжками на месте, в движении.			
Общеразвивающие упражнения	С большими обручами	С большими обручами	С мячами	С мячами

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками)</p> <p>2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Пролезание в обруч</p>	<p><u>Работа по подгруппам:</u> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками).</p> <p>3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.</p>	<p>1. Перелезание гимнастической скамейки боком</p> <p>2. Ходьба по скамейке, руки на пояс, перешагивая кубики.</p> <p>3. Прыжки вверх с целью достать предмет (на месте, с разбега).</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p>2. Перелезание гимнастической скамейки боком – подлезание под воротки – перелезание скамейки боком</p> <p>3. Ходьба по скамейке, руки на пояс, перешагивая кубики.</p>
				<p>Спортивный досуг «Ловкие жонглеры»</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Трамвай»</p>	<p>«Мы-весёлые ребята»</p>	<p>«Птичка в гнезде», «Птенчики»</p>	<p>«Котят и щенята»</p>
<p>3-я часть М/п игра</p>	<p>Танец «Весёлые путешественники»</p>	<p>«Ровным кругом».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики»</p>

	ики»		му	
Январь				
Задачи				
<p>Упражнять в размыкании и смыкании, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; развивать глазомер в перебрасывании мячей в паре;</p> <p>учить сохранять равновесие в ходьбе с кочки на кочку, по наклонной доске, выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>Повышать двигательную активность в эстафетах, игровых заданиях, пропагандировать пользу занятий спортом, необходимость укреплять здоровье.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
<p>Владеет умением передвигаться между предметами, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, знает понятие «дистанция»; владеет соответствующими возрасту основными движениями, старается приземляться на полусогнутые ноги при прыгивании (<i>физическая культура</i>), выполняет танцевальные движения учитывая характер музыки, самостоятельно выполняет поручения, преодолевает небольшие трудности, проявляет инициативу и творчество в играх, проявляет активность при выполнении упражнений и заданий, понимает, что необходимо укреплять здоровье (<i>музыка, труд, физическая культура, здоровье</i>).</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12

Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны и смыкание приставными шагами. Ходьба: с перешагиванием с кочки на кочку, остановиться по сигналу. Бег: с перепрыгиванием препятствий, змейкой между кеглями.			
Общеразвивающие упражнения		Сигрушками	Комплекс №4	Комплекс №4
2-я часть Основные движения	Зимние каникулы	<p>1. Спрыгивание со скамейки на мат на полусогнутые ноги</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу</p> <p>3. Перелезание гимнастической скамейки боком – прыжки на 2-х ногах – перелезание скамейки боком.</p>	<u>Неделя спорта</u> <p>1. «Ловкие ребята»</p> <p>2. «Мой мячикозорно й»</p> <p>3. «Мы – спортсмены»</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги на мат в обруч.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p>
Подвижные игры		«Карусели»	«Цветные автомобили»	«Котят и щенята»

ры				
3-ячасть М/п игра		Словои движение «Задровамимыидем»	«Зимушка-зима». Танцевальныедвижени я	Словои движение «Надвореунасмороз»
Февраль				
Задачи				
<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в перепрыгивании через предметы. Учить выполнять правильный хват рейкипри лазании по гимн.стенке произвольно, отбивать мяч о пол правой и левой рукой; энергично отталкивать мяч при прокатывании его впрямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; следить за осанкой в ходьбе по уменьшенной площади опоры.Закреплятьнавыкиспрыгиваниясоскамейкинаполусогнутыеноги. Знакомитьдетейсвоенымипрофессиями,воспитываютьуважениек военным,которыезащищаютнашуРодину.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
<p>Сохраняетравновесиеприходьбепоограниченнойплоскости,приперешагиваниичрезпредметы,можетэнергичноотталкива тьсяв прыжкахнадвухногах,можетотбиватьмячопол(<i>физическаякультура</i>);проявляетположительныеэмоцииприфизическойакт ивности,соблюдаетэлементарныеправилавсовместныхиграх,понимает,чтонадожитьдружно,помогатьдругдругу(<i>социализ ация,коммуникация</i>).</p>				

	1-янеделя Занятия1-3	2-янеделя Занятия4-6	3-янеделя Занятия7-9	4-янеделя Занятия10-12
Видыдетскойдеятельности				
1-ячасть Вводная	Построение:изколонныпоодномувшеренгу,поворотыкругомпереступанием,прыжкомнаместе.Ходьба:с закрытымиглазами,свысокимподниманиемколен;смячом:наносках,напяткахсосменнойположениярук.Бег:вколонну,свысокимподниманием коленнаместепо сигналу,состановкойи выполнениемзадания посигналу.			
ОРУ	Впарах	Впарах	Комплекс№5	Комплекс№5
2-я часть Основные движения	<u>Работаноподгруппам</u> 1. Лазание по гимна.стенкепроизвольно 2. Ходьба по наклоннойдоске вверх и вниз с высокимподниманием колен – ходьба по гимна.скамейке спрыгивание со скамейки	1. Отбивание мяча однойрукой о пол (4-5 раз), ловлядвумяруками. 2. Ходьба по наклоннойдоске вверх и вниз с высокимподниманиемколен. 3. Лазание по гимна.стенкепроизвольно	1. Прыжки на2-х ногахчерез2предметапо очередно –бегдо кегли. 2. Отбивание мяча однойрукой о пол (4-5 раз), ловлядвумяруками. 3. Лазание по гимна.стенкепроизвольно	1. Ходьба с перешагиваниемчерезкирпичики. 2. Прыжки на2-хногахчерез 3 предмета поочередно –пролезаниевворотики– бегнаместо в колонне 3. Отбивание мяча однойрукой о пол (4-5 раз), ловлядвумяруками.

	наполусогнуты ноги (20 см).			<i>Спортивно-музыкальный</i>
--	-----------------------------	--	--	-------------------------------------

				<i>досуг «Мы защитники»</i>
Подвижные игры	«У медведя в бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в городе»
3-я часть М/п игра	Пальчиковая гимнастика «Пореке плывет кораблик»	Словное движение «Мы на лыжах в лес пойдём»	«Ножки мерзнут». Ходьба приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»
Март				
Задачи				
<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить правилам безопасности при метании мешочков в цель, сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в длину с места. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через предметы).</p> <p>Развивать глазомер и ловкость при метании в цель. Способствовать развитию двигательных качеств детей. Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Соблюдает правила безопасности при метании в цель, выполнении прыжков в длину с места; умеет сохранять равновесие при ходьбе				

поограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может ползти по наклонной доске (<i>безопасность, физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать правила совместных игр, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу (<i>социализация, коммуникация</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Ходьба: с постановкой на зрительный, звуковой сигнал; с гимн. палкой: наносках, на пятках, с дополнительным заданием для рук. Бег в колонне: непрерывный «змейкой», в чередовании с ходьбой.			
ОРУ	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	С малым мячом	С малым мячом
2-я часть Основные движения	<u>Работа по подгруппам</u> 1. Ползание по наклонной доске переходом на гимн. стенку 2. Ходьба с перешагиванием через	1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6раз). 2. Ползание по наклонной доске с	1. Прыжк ив длину места (фронтально) 2. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками	1. Ходьба по гимнастической скамейке сгибая руки в плечах 2. Прыжк ив длину места (фронтально) 3. Метание

	ирпичики 3. Прыжки на 2-х ногах через 3 предмета по очередно	переходом на гимн.стенку. 3. Ходьба перешаги ванием	(раст.-2м, 5-6раз). 3. Ползание по наклонной доске сперех одомнагимн.	мешочков в горизонтальную цель правой или левой руками (раст.-2м, 5-6 раз).
	–пролезание в воротики	через мячи	стенку.	Спортивный досуг <i>«Лихие моряки»</i>
Подвижные игры	«Совушка»	«Лягушки и цапля»	«Птички и кошки»	«Бездомный заяц»
3-я часть М/п игра	Словом движение «Рябинка», «Шлиутята»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Пальчиковая гимнастика «Кораблик»
Апрель				
Задачи				
<p>Ознакомить с прыжками через короткую скакалку, с пролезанием содного пролета гимнастической стенки на другую. Учитывать принимать правильное исходное положение и делать замах при метании на дальность. Следить за правильной осанкой при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать ритmicность и ловкость в прыжках на скакалке, координацию при ходьбе по гимнастической скамейке. Побуждать соблюдать правила в играх. Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам.</p>				

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; принимает правильное и.п. и замах при метании предметов на дальность; энергично отталкивается в прыжках в длину (безопасность, физическая культура); готов соблюдать правила совместных игр, старается договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, проявляет инициативу в оказании помощи товарищам (социализация, коммуникация).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: в колонне по одному с мячом с выполнением заданий по сигналу; мелкими широким шагом. Бег: в колонне в чередовании с б. в рассыпную; с остановкой на сигнал, широким шагом, взявшись за руки.			
ОРУ	Комплекс №6	Комплекс №6	Комплекс №7	Комплекс №7
2-я часть Основные движения	<u>Работа по подгруппам</u> 1. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием	1. Метание предметов на дальность (3,5 – 6,5 м) 2. Лазание по	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте 2. Метание	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине –

	одного пролета на другой приставными шагами – пролезание в воротики не касаясь пола руками.	гимн. стенке с перелезанием одного пролета на другой приставными шагами 3. Ходьба по гимнастической	предметов на дальность (3,5 – 6,5 м) 3. <u>Полоса препятствий</u> : Ползание по наклонной	присесть. 2. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте 3. Метание предметов на
	2. Ходьба по гимнастической скамейке ставя ногу с носка, руки на пояс. 3. Прыжки в длину с места (фронтально) «Кто дальше»	скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот.	доске с переходом на гимн. стенку - Лазание по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой - Ходьба с перешагиванием через мячи	дальность (3,5 – 6,5 м) Спортивный досуг «Юные туристы»
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«День и ночь»	«Лягушки»	«Мышеловка»
3-я часть	Словом движение			Танцевальные движения

М/п игра	«Мылетимнадоблаками»	«Стоп»	«Угадайпоголосу»	«Весёлыелягушата».
Май				
Задачи				
<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в ходьбе по гимн.скамейке; учить лазать по наклонной лестнице. Закреплятьнавык спрыгивания на полусогнутые ноги. Обогащать двигательный опыт детей в играх и эстафетах, способствовать развитию координациидвижений в прыжках на скакалке, ловкости – в лазании по наклонной лестнице.</p> <p>Провести диагностику (мониторинг) физического развитиядетей.Побуждатьдетейвыполнятьзаданияправильноибыстро.Рассказатьдетямопраздновании«ДняПобеды»,овоинахкоторыепобедили врагов.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка(наосновеинтеграцииобразовательныхнаправлений)				
<p>Сохраняет равновесие при ходьбе по гимн.скамейке, может лазать по наклонной лестнице выполняя правильный хват за перекладину,согласовываетдвижениярукиногвпрыжкахнаскакалке(<i>физическаякультура</i>);проявляетположительныеэмоциипри физическойактивности,знаетотехникебезопасностиприметании,проявляетстарательностьпривыполнениидиагностическ ихзаданий,проявляет интересрассказамопраздновании«ДняПобеды»(<i>безопасность,социализация,коммуникации,познание</i>).</p>				

	1-янеделя Занятия1-3	2-янеделя Занятия4-6	3-янеделя Занятия7-9	4-янеделя Занятия10-12
Видыдетскойдеятельности				
1-ячасть Вводная	Построение: нахождение своего места в колонне, из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: с переменнойнаправленияиостановкойназрительныйориентир,вчередованиисползаниемнасреднихчетвереньках,вколонне парамивчередованиисх.врассыпную,спинойвперед.Бег:впарах,челночныйбег.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс№8	Комплекс№8	Нагимнастической скамейке	Нагимнастической скамейке
2-ячасть Основныедвижения	<u>Диагностика</u>	1. Лазание по наклоннойлестнице прикрепленной кгимн.стенке, переход на нее,перелезание с пролета напролетприставными шагами. 2. Ходьба по гимнастическойскамей	1. Метание мешочков ввертикальную цель правой илевойруками(раст.- 1,5–2м) 2. Лазание по наклоннойлестнице прикрепленной кгимн.стенке, переход	1. Метание мешочков ввертикальную цель правой илевойруками(раст.- 1,5–2м) 2. Лазание по наклоннойлестнице прикрепленной кгимн.стенке, переход

		ке на носочках, руки на пояс, на середине – присесть. Спортивно-музыкальный досуг «День Победы»	на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте	на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Зайцы и волк»	«Кролики»	«У медведя во бору»
3-я часть М/п игра	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)

- прыгать в обозначенное место с высоты 30 см,
- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку,
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м,
- в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м,
- сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой,
- отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м),
- владеет школой мяча.
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие,
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге,
- выполнять повороты направо, налево, кругом.

РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

<i>Сентябрь</i>
Задачи
Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, мелкими широким шагом. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в

прыжках из обруча в обруч, «змейкой». Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручку в эстафетах. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с различным положением рук, сохраняют равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках и перешагивая предметы; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, подбрасывают мяч вверх и ловят (*физическая культура*); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; знают основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале (*физическая культура, социализация, коммуникация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в пары. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок; бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу; мелкими широким шагом, высоко поднимая колени, захлестывая голень, в рассыпную.
-----------------------------	--

ОРУ	Смячом	Смячом	С гимнастическими палками	С гимнастическими палками
2-я часть Основные движения	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке руками на пояс, с высоким подниманием колен.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча</p> <p>3. Лазание по наклонной</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики, руками на пояс.</p>	<p>1. Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кубики, кегли)</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической</p>	<p><i>Диагностика</i></p> <p><i>Спортивный досуг «Ловки ребята»</i></p>
	лесенке с переходом на вертикальную лесенку на высоких четвереньках	<p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями – змейкой</p>	<p>скамейке на носках, в руках вверх палка</p> <p>4. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги</p>	«Пингвины» (две команды)
Подвижные	«Кто быстрее доберется»	«День, ночь»	«Скокки на качку»	

гры	дофлажка?»			
3-ячасть М/п игра	Словои движение «Дубзеленый»	«Вершки и корешки»Пальч.гимн «Покажите пальцем»	«Найди свое место»Словои движение «Детиутромв леспошли»	«Тишина»
Октябрь				
Задачи				
<p>Учить: бегу со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, отбиванию мяча на месте одной рукой. Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, выпадами, спиной вперед, приставным шагом; в беге выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом. Упражнять: в подбрасывании мяча; ползании на четвереньках между предметами. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; координацию движений в прыжках через препятствие. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике, умение согласовывать движения со словами. Способствовать развитию физических качеств в играх и эстафетах. Продолжать прививать интерес к физической культуре и спорту.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», широким шагом, высоко поднимая колени, с поворотом на сигнал; ходят по верёвке прямо, приставным шагом, боком; выпрыгивают через препятствия на одной, 2-х ногах, боком; отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (*физическая культура*); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют свою культуру движений в различных видах детской деятельности; и испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельно в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (*музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	<p>Построение в 2 колонны; в 2 круга, повороты прыжком направо, налево, расчет на 1-й, 2-й. Ходьба в колонне по одному в глубоком приседе, с поворотами туловища, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево. Бег сменной ведущего, выбрасывая прямыми ногами вперед, с постановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом, длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу, в медленном темпе – 1,5-2 минуты.</p>
-----------------------------	--

Общеразвивающие упражнения	Комплекс №1	Комплекс №1	В парах	В парах
2-я часть Основные движения	<p>1. Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его, после хлопка.</p> <p>3. <u>Полоса препятствий</u>: Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки из обруча в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс, с высоким подниманием</p>	<p>1. Ходьба по верёвке - диаметр=1,5-2 см, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки через препятствия правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой на месте.</p> <p>2. Ходьба по верёвке, выложенной змейкой, смешочком на голове) Прыжки попеременно на 2-х ногах через шнур.</p> <p>3. Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперёд.</p>	<p><u>Круговая тренировка:</u></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на ногах, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах из обруча</p> <p>3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. <i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Пронеси, не урони»</p> <p>2. «Кто самый меткий?»</p> <p>3. «Прыжковая эстафета» (прыжки</p>

	мколен			через шнур, вокругкегли). 4. «Мячводящему» Спортивныйпраздни к
Подвижныеи гры	«Неоставайсяназемле»	«Хитраялиса»	«Охотникиизайцы»	
3-ячасть М/п игра	«Вершки и корешки»СД«Осенние листочки»	«Найди и промолчи»ПГ«Кораблик»	«У кого мяч»СД«Лягушонок»	«Улитка,иголкаиитка а»
Ноябрь				
Задачи				
Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках; в ведении мяча одной рукой по прямой; в ходьбе по веревке.Учить расхождению из колонны по одному в разные стороны, ходить противходом, лазать разноименным способом по гимна.стенке,прыжкамнаматсгимн.скамейки.Закреплятьнавыки ходьбыибега в колоннепоодному,парами,сзаданиями.Раз				

виватьвниманиепри

выполнении заданий по сигналу, ловкость при лазании по гимн.стенке. Расширять представления детей о Родине. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке разноимённым способом, перелезая на соседний пролёт стенки; по верёвке, перешагивая кирпичики; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; ведут мяч одной рукой, спрыгивают с высоты на полусогнутые ноги (*здоровье, физическая культура*); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни

новых обстоятельствах; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (*физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

Виды детской деятельности

<p>1-я часть Вводная</p>	<p>Перестроение в две, три колонны на месте. Повороты на месте, кругом, расхождение из колонны по одному В разные стороны. Ходьба в колонне по одному, парами, в сочетании с х. согнувшись, обхватив голени руками и, спиной вперед. Бег противходом, с ускорением, с постановкой по звуковому сигналу; высоко поднимая колени, по сигналу бег в рассыпную; семенящим шагом, обычный бег, чередуя по сигналу прыжками на одной ноге.</p>			
<p>ОРУ</p>	<p>Собручами</p>	<p>Собручами</p>	<p>Слентами</p>	<p>Слентами</p>
<p>2-я часть Основны ые движения</p>	<p><u>Работа по подгруппам</u> : 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 2. Ведение мяча по прямой. 3. Ходьба по верёвке, перешагивая кирпичики, смешочком на голове.</p>	<p><u>Работа по подгруппам</u>: 1. Прыжки на мат с высоты – 20 см, на обозначенное место (со скамейки) 2. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 3. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны с приседанием на середине – руки вперед 2. Прыжки со скамейки на мат и обратно на скамейку (со страховкой). 3. Лазание по гимнастической</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Удочка». 2. «Лягушки и цапля» . 3. «Что изменилось?» ». 4. «Быстро передай» (в колонне). 5. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой</p>

			стенкеразноимённым способом	и правой ногой). 6. «Сбей кеглю» (обручи). 7. «Летает - не летает». Спортивно-музыкальный досуг «Мы живем в России»
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Медведь и пчелы»	«Удочка»	
3-я часть М/п игра	«Карлики и великаны» СД «Выросли деревья в поле»	«Угадай, кто ушел?» ПГ «Мой домик»	«Тише едешь, дальше будешь» Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
Декабрь				
Задачи				
Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в пары, две шеренги; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, с правильным отталкиванием и приземлением в прыжках в длину с места. Развивать координацию				

<p>движенияприходьбепоограниченнойплощадипоры.Упражнятьвподскоках;вспрыгиваниинаполусогнутыеногисоскаме йки.</p>				
<p>Совершенствоватьдвигательныеуменияинавыкидетейвиграхиэстафетах.Воспитыватьчувствозаимовыручки.Продолж атьприучать помогатьготовитьиубиратьинвентарьнаместо,рассказыватьопользерегулярныхзанятийфизкультурой.</p>				
<p>Целевыеориентирыразвитияребенка(наосновеинтеграцииобразовательныхобластей)</p>				
<p>Ходят по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, бросают мяч вверх и ловят двумя руками, перебрасывают мяч в парах, прыгают в длину с места, с зажатым между коленей мячом (<i>физическая культура</i>); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, отвечают на вопросы о необходимости сохранения здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни <i>(познание, здоровье, коммуникация)</i></p>				
	1-янеделя Занятия1-3	2-янеделя Занятия4-6	3-янеделя Занятия7-9	4-янеделя Занятия10-12
<p>Видыдетскойдеятельности</p>				
1-ячасть Вводная	<p>Перестроение в пары, в две шеренги. Расчёт на первый, второй, третий; перестроение по расчёту. Ходьба по сигналу принять упор лёжа, с заданиями для рук, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд, на носках, на пятках,</p>			

	по сигналу поворотом кругом. Бег с преодолением препятствий, высоко поднимая колени, проносясь прямо юногучерез сторону, по сигналу – бег в рассыпную, медленный бег, чередующийся прыжками с ноги на ногу.			
ОРУ	Комплекс №2	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №3
2-я часть Основных движения	1. Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу после удара об по- л. 2. Ходьба по гимнастической скаме- йке, выполняя приседания на каждый шаг (прямую ногу проносить слева, справа от скамейки) – обратно прыжки на 2- х ногах	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивая с руками 2. Перебрасывание мяча друг другу из- за головы 3. Ходьба по гимнастической скаме- йке на носках, руки за головой – обратно прыжки сжатым между коленей мячом.	<u>Работа по подгруппам</u> 1. Прыжок в длину с места. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно ходьба с мешочком на голове. 3. Перебрасывание мяча через веревку из- за головы, от груди сидя « по-турецки»	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Лазание по гимнаст. стенке 2. Подб- расывание и ловля мяча двумя руками и 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивая с руками. <u>Игровые упражнения:</u> 1. «Попади в корзину»

	3. Прыжки с скамейки обратно на скамейку с высоты 20 см			2. «Ловкая пара». 3. «Уголки». 4. «Пожарные наученье». 5. «Мяч капитану».
Подвижные игры	«Ловишки мячом»	«Ловишки парами»	«Два Мороза»	Спортивный досуг «Зимушка-зима»
3-я часть М/п игра	«Сделай фигуру»	«Затейники» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «Киселек»	
Январь				
Задачи				
<p>Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; сочетать замах с броском при метании мешочков вдаль. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Продолжать знакомить с новыми видами зимнего спорта и прививать любовь</p>				

к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей. Побуждать проявлять элементы творчества при выполнении упражнений и в играх.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой споворотами; «змейкой» и в рассыпную; метают вдаль, ходят по наклонной доске; выполняют правильно все виды основных движений (*физическая культура*); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; знают о применении специальных физических упражнений для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (*здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставным шагом спиной вперед, сперекатом спятки на носок, по сигналу – поворот прыжком, перестроение в колонну по два. Бег «змейкой» на носках, со сменой ведущего по сигналу
-----------------------------	--

	;сосменойнаправлениядвижения по музыкальному сигналу. Поворотыналево,направо			
Общеразвивающие упражнения		Комплексмячами	Комплекс№3	Комплекс№ 3
2-я часть Основныедвижения	Зимниеканикулы	1. Полоса препятствий: Ходьба по наклонной доске спереходом на гимн.стенку ипереход на соседний пролет - Подлезание под воротики - перешагивание через шнур(40 см) - прыжки на левой иправойногах вперед. 2. Прыжок вдлинусместа,	<u>Неделяспорта:</u> 1. «Денькдюшкиишайбы» 2. «Деньмяча» 3. «Деньзимнихигр»	1. Метание «снежков» вдальправой и левой рукой из-заголови 2. Ходьба по наклоннойдоске с переходом на гимн.стенку и переход на соседнийпролет – прыжки на левой иправойногах вперед. 3. Прыжок вдлинусместа,

		<p>перепрыгивая ров из гимнастических палок</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках смешочком на спине – обратно</p> <p>ходьба смешочком на головах</p>		<p>перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см).</p> <p>4. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>«Снежный бой»</p>
Подвижные игры		«Ловишки» (прыжки)		
3-я часть М/п игра		«Сыщики» (найди предмет)		Ходьба по сигналу, выполняя движение.
Февраль				
Задачи				

Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: построение по диагонали, пролезание в обруч, безоголасания, правильное отталкивание и приземление в прыжках в длину с места. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу сменной темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании и в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимнастической скамейке боком. Расширять представление детей о Российской армии. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к защитникам Отечества.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, в две шеренги после расчета на первый-второй, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком (физическая культура); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются интересами и мнением других в игре; используют все возможности самостоятельной деятельности разнообразными по содержанию подвижными играми; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения; проявляют интерес к новым знаниям о Российской армии (социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация, познание).

	1-янеделя Занятия1-3	2-янеделя Занятия4-6	3-янеделя Занятия7-9	4-янеделя Занятия10-12
Видыдетскойдеятельности				
1-ячасть	Построениевшеренгу,перестроениевкруг.Перестроениевшеренгу,вколоннуподиагонали.Равнениев колонне,			
Вводная	шеренге, перестроение в звенья. Ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу лечь на пол, широкой змейкой, выпадами, спиной вперед, на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, сосменой между предметами змейкой, по сигналу остановиться и присесть, на носках, по сигналу в рассыпную, в сочетании с построением под диагонали.			
ОРУ	Комплекс№3	Комплекс№3	Комплекс№4	Комплекс№4
2-я часть Основныедвижения	1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Прыжок вверх с 3-4-х шагов, стараясь коснуться предмета. 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно	1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками - Ходьба на носках между	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги-незадень». 2. «Проведим мяч в ворота». 3. «Доберись и подай»

	<p>приставными шагами.</p> <p>2. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3 м.</p> <p>3. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку и переход на соседний пролет – прыжки на левой и правой ногах вперед</p>	<p>прямо и боком -</p> <p>Ползание по гимнастическим скамьям на животе подтягиваясь руками.</p> <p>3. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м</p> <p>4. Прыжки на двух ногах за мячом.</p>	<p>кеглям.</p> <p>2. Прыжок - Перешагивание 3-4 кубов, в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки</p> <p>3. Пролезание под дугу, шнур правыми и левыми боком.</p>	<p>сигнал».</p> <p>4. Прыжковая эстафета</p> <p>5. «Мяч от пола».</p> <p>6. «Через тоннель».</p> <p>Спортивно-музыкальный досуг «Защитники Отечества»</p>
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Два мороза»	«Встречные перебежки»	
3-я часть М/п игра	«Эхо» СД «Вот под елочкой зеленой»	Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев»	«Что летает» Массаж спины «Дятел»	Ходьба в колонне по одному сосной ведущего
Март				

Задачи

Закреплять: навыки ходьбы со сменой ведущего, бега «змейкой», бега в чередовании с ходьбой; перестроение в один, два круга; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимнастической стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить в прыжках в длину с разбега правильно отталкиваться и приземляться. Способствовать закреплению двигательных навыков детей, повышению их двигательной активности. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания в соревнованиях.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, подлезают под шнур разными способами, перебрасывают мяч из одной руки в другую; соблюдают заданный темп ходьбы и бега; умеют перестраиваться в 3 колонны, в 2 круга, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (*физическая культура, познание*); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации знакомых игр; выполняют правила и нормы поведения; учатся договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивать результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (*здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	<p>Построение: в один круга, в два круга, из колонны в шеренгу. Перестроение в три колонны.</p> <p>Повороты направо, налево. Ходьба в колонне по одному в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей; в сочетании с ходьбой крестным шагом; на 4 счёта на носках, спиной вперёд; со сменой ведущего, по сигналу – прыжки. Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, высоко поднимая колени, через препятствия (высота = 15-20 см); по кругу, изменяя направление,</p>
-----------------------------	---

	спиной вперёд; на носках, пронося прямые ноги через стороны, по сигналу - чередовать с ходьбой с притопами; змейкой на носках, по сигналу – остановка.			
Общеразвивающие упражнения	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке	Комплекс №5	Комплекс №5
2-я часть Основные движения	<p>1. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на</p>	<p><i>Работа по подгруппам</i></p> <p>∴</p> <p>1. Перелезание гимнастической скамейки боком. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке прокатывая перед собой мяч.</p> <p>3. Перебрасывание</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление.</p> <p><i>Работа по подгруппам</i></p> <p>∴</p> <p>2. Перелезание гимнастической скамейки боком. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.</p> <p>3. Ходьба боком</p>	<p><i>Круговая тренировка:</i></p> <p>1. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.</p> <p>2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.</p> <p>3. Ведение мяча на месте.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Кто лучше прыгнет» (в длину).</p>

	<p>правой и левой ноге.</p> <p>4. Прыжок в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см).</p>	<p>малого мяча из правой руки в левую в движении.</p>	<p>приставным шагом по канату</p> <p>4. Удар мяча об пол и ловля его одной рукой.</p>	<p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Пробеги-несбей».</p> <p>4. «Попади в обруч».</p> <p>Спортивный праздник</p>
Подвижные игры	«Кто быстрее до флажка?»	«Горелки»	«Караси и щука»	
3-я часть М/п игра	«Эхо» СД «Мы устали»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	«Тишина»
Апрель				
Задачи				
<p>Учить: пружинистому шагу с носка, броску мяча в кольцо, прыжку через короткую скакалку. Закреплять: ходьбу с изменением направления; длинной и короткой змейкой; ползание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с постановкой по сигналу. Повторить: прыжки в длину с разбега; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохране</p>				

ниравновесия.

Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Развивать внимание в ходьбе сменой ведущего, при перестроениях. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Могут выполнять бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя, ловить мяч не прижимая к себе. Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (*физическая культура, музыка*); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют свою культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (*познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка*).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в колонну, перестроение в звенья. Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении; в пары на месте, по сигналу – в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Ходьба в сочетании с ходьбой на			

	<p>высоких четвереньках, выпадами и спиной вперёд; в колонне сосменной ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой. Бег на носках, по сигналу – к заданному месту; медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал; подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе.</p>			
ОРУ	Комплекс №5	Комплекс №5	В парах	В парах
2-я часть Основные	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках,	<u>Работа по подгруппам</u> : 1. Бросок мяча в кольцо 2-я	1. Прыжки через короткую скакалку на месте	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?».
движения активно двигают кисти рук при броске	раскладывая и собирая мелкие предметы. 2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление 3. Лазание по гимнастической стенке произвол	руками от себя. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая препятствия. 3. Прыжки в длину	2. Лазание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и ладони смешочком на спине 3. Бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя. 4. Ходьба по	2. «Перебрось-поймай». 3. «Передал – садись». 4. «Дни недели». 5. «Рыбаки-рыбаки». 6. «Мяч через сетку». 7. «Быстро разложи

	<p>ьным способом, переход на соседний пролет.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках.</p>	<p>с разбега на мат, обратив внимание на толчок</p>	<p>гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая кубики</p> <p>4. Ходьба боком приставным шагом по канату</p>	<p>- быстрособери».</p> <p>8. «Мышеловка».</p> <p>Спортивный досуг «Непоседы»</p>
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Мы веселые ребята»	«Охотники и утки»	
3-я часть М/п игра	ПГ «Пять маленьких братцев»	«У кого мяч?»	СД «Дуб зеленый»	«Кто летает?»
Май				
Задачи				
<p>Упражнять: в прыжках через длинную и короткую скакалку; в метании мешочков в горизонт. цель. Развивать ловкость в ползании по скамейке с мешочком на спине. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество.</p>				

ество.

Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (*физическая культура, музыка*); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах в видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; гордятся своей Родиной (*социализация, здоровье, физическая культура*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Размыкание в колоннах, Перестроение парами в два круга. Ходьба парами в колонне, по сигналу - перестроение в одну колонну; в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед, перекатом с пятки на носок Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу—
-----------------------------	--

	остановка;семенящимшагом,посигналу– выполнитьзадание.			
ОРУ	Комплекс№7	Комплекс№7	Комплекс№8	Комплекс№8
2-я часть Основн ыедвижения	Диагностика	<i>Работаноподгруппам</i> : 1. Прыжки через короткуюоскалкуна месте 2. Метание мешочка вгоризонтальную цель правойилевой рукой (4 м). <i>Спортивно- музыкальныйпраздн ик «ДеньПобеды»</i>	1. Кружение парами, держасьзаруки. 2. Прыжки через длиннуюоскалку (неподвижную икачающуюся) 3. Метание мешочка вгоризонтальную цель правойилевой рукой (4 м). 4. Лазание по гимн.скамейкеопирая сь напредплечьяиладони с	<i>Игровыеупражнения:</i> 1. «Пронеси– неурони» 2. «Подбейволан»(ф утбол). 3. «Кто дальше заброситволан». 1. «Пингвины». 2. «Пробеги- несбей». 3. Волейбол с большиммячом. 4. «Мишень- корзинка».

			мешочком на спине	
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Выбивалы»	«Мяч – капитану»	
3-я часть М/п игра	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Целевые ориентиры освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на

расстояние не менее 100 см, сразбега -180 см, в высоту сразбега- не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей)
- Проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

<i>Сентябрь</i>
Задачи
Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через

предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезание под воротки; прыжки на двух ногах. Провести мониторинг развития физ. качеств детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) (*физическая культура*); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (*физическая культура, социализация, коммуникация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, счет ким
-----------------------------	---

	поворотом на углах; бег до 60с; перестроение в колонну по три			
ОРУ	Комплекс мячом (20с м)	Комплекс мячом (20 см)	Комплекс малым мячом	Комплекс малым мячом
2-я часть Основные движения	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.</p> <p>2. Подлезание под воротки правыми и левым боком</p> <p>3. Прыжки с разбега с доставанием до предмета</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м)</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом смешочком на голове</p> <p>3. Упражнение «Кро</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу двумя 2-я руками из-за головы с отскоком от пола</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке схлопками под ногой, на середине скамейки - приседание</p> <p>4. Спрыгивание со скамейки на полусогну</p>	<p><i>Диагностика</i></p> <p><i>Спортивный досуг «Веселые ребята»</i></p> <p>«Пингвины» (две команды)</p>

		<p>кодил».</p> <p>4. Прыжки с разбега с доставкой предмета</p>	ты ноги	
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	
3-я часть М/п игра	Словое движение «Ветер веет над полями»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите пальцем»	«Найди и промолчи» Словое движение «Дети утром рано встали»	Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями
Октябрь				
Задачи				

Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, сменной темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках через шнур, лазании по гимнастической лестнице. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, сменной темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (*физическая культура*); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют свою культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта самостоятельно в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (*музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация*)

	1-янеделя Занятия1-3	2-янеделя Занятия4-6	3-янеделя Занятия7-9	4-янеделя Занятия10-12
Видыдетскойдеятельности				
1-ячасть Вводная	Построениевколонну;поворотынаправо,налево.Перестроениевтриколонны.Ходьбавколоннепоодно мусосменнойнаправления,наносках,напятках,выпадами,спинойвперед;бегсосменнойнаправления,«зме йкой»,семенящий, широкимшагом,наносках,сзахлестываниемголеней,подскоком,бегдоб0с.			
ОРУ	Комплекс№1	Комплекс№1	Комплексгимнастич еской палкой	Комплексгимнастич еской палкой
2-я часть Основн ыедвижения	1. Прыжки вверх изглубокого приседа,продвигаясьв перед. 2. Перебрасывание мячейдруг другу двумя 2-я рукамиотгруди. 3. <u>Полоса</u> <u>препятствий</u> : Ползан	1. Ходьба по гимнастическойскаме йке, руки за головой, смешочком на голове –спрыгивание со скамейки наполусогнутыеноги. 2. Прыжки вверх изглубокого приседа,продвигаясь	1. Отбивание мяча однойрукойнаместе. 2. Ходьба по гимнастическойскаме йке, руки за головой, смешочком на голове.- Прыжки попеременно налевой и правой ноге черезшнур.	<u>Круговаятренировка:</u> 1. Ходьба по гимн.скамейкенаноск ах, рукинапояс. 2. Прыжки на 2-х ногах изобручав обруч 3. Лазаниепогимн.ст енке

	<p>ие по гимнастической скамейке на спине прямо, подтягиваясь руками и толкаясь ногами –</p> <p>Прыжки из обруча в обруч</p>	<p>вперед. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе с чередующимся хватом рук –</p> <p>подлезание под воротки и правым, левым боком.</p>	<p>3. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Проведим мяч» (футбол). 2. «Кто самый меткий?». <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Охотники и утки»	«Дорожка препятствий»	Танец «Игра с мячом»	Спортивный праздник
3-я часть М/подвижные игры	«Вершки и корешки» СД «Дни недели»	«Фигуры» ПГ «Козел»	«Фигурная ходьба» СД «Листочки»	«Улитка, иглока и нитка»
Ноябрь				
Задачи				
<p>Учить: ползанию по гимнастической скамейке мешочком на спине; прыжкам через препятствия. Упражнять: в энергичном отталкивании и прыжках; подползании под воротки; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, в рассыпную, с заданиями для рук. Воспитывать чувство патриот</p>				

изма,любвикрусскимтрадициям.

Целевые ориентиры развития ребенка(на основе интеграции образовательных областей)

Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; ходят по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, ведут мяч одной рукой (*здоровье, физическая культура*); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (*физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменением
-----------------------------	--

	направления по ориентирам, по кругу узявшись за руки.			
ОРУ	Комплекс в парах	Комплекс в парах	Комплекс слентами	Комплекс слентами
2-я часть Основные движения	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – обратно прыжки на 2-х ногах мешочек зажат между коленей</p> <p>2. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседание на середине, руки вперед – обратно подползание</p>	<p>1. Прыжки через 8-10 препятствий, после довательного через каждое, подтягивая колени к животу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>3. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами по сигналу – перейти на бег</p> <p>4. «Попади в корзину» (баскетболь</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги с низу сбоку скамейки</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах споворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед – обратный бег.</p> <p>3. Ползание по наклонной доске с переходом на</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Перелет птиц».</p> <p>2. «Лягушки и цапля».</p> <p>3. «Что изменилось?».</p> <p>4. «Удочка».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Быстро передай» (в колонне).</p> <p>2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).</p> <p>3. «Собери и разложи» (обручи).</p>

	подворотники.	ный вариант)	гимн.стенку и перелезани надругой пролет приставными шагами	4. «Летает-нелетает».
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбаки-рыбки»	Спортивно-музыкальный досуг «Мы живем в России»
3-я часть М/п игра	«Затейники» СД «Сильный ветер»	«Эхо» ПГ «Мой домик»	Ходьба в колонне по одному дыхательным иупр. Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
Декабрь				
Задачи				
<p>Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по-пластунски, с прыжками через короткую скакалку на 2-х ногах. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в подскоках; вспрыгивании на полусогнутые ноги с скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки.</p>				

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят по гимнастической скамейке, с мячом в руках, на середине поворот, бросают мяч вверх, о землю и ловят, отбивают мяч в движении; ползают по-пластунски, прыгают на двух с поворотом кругом у ориентира (*физическая культура*); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (*познание, здоровье, коммуникация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой «змейкой», гимнастическим шагом, в полуприседе, с постановкой по сигналу. Бег «змейкой» чередуется с б. в рассыпную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямы ноги вперед, с преодолением препятствий.			
ОРУ	Комплекс №2	Комплекс №2	Комплекс с обручами	Комплекс с обручами
2-я часть Основные движения	1. Бросание мяча вверху, о землю и ловля его двумя руками	1. Ползание по-пластунски до ориентира (фронтально)	1. Прыжки через короткую скалку на 2-х ногах на месте.	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Лазание по гимнастической стенке

	2. Ходьба по гимнастической скамейке мячом в руках, на середине – поворот вокруг	2. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания 3. Ходьба по скамейке	2. Ползание попластунски до ориентира – обратно прыжки на одной ноге.	2. Подлезание под нес колько подряд стоящих воротиков 3. Ползание попластунски с мешочком в руках.
	себя 3. Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу 4. Упражнение «Крок одил» (расстояние – 3 м).	3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»), подбрасывая одной и ловля двумя руками («Неурони»).	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». <i>Эстафеты:</i> 1. «Передал-садись». 2. «Хитрая лиса».
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	Спортивный досуг «Зимушка-зима»
3-я часть М/п игра	эстафета «Передал-садись»	«Летает - не летает» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «Киселек»	

Январь
Задачи
<p>Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию мешочков в вертикальную цель.</p> <p>Закреплять: перестроение изодной колонны в две похода движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость координацию в упражнениях с мячом, в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, глазомер при метании мешочка. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Продолжать прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей.</p>
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)
<p>Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой споворотами; «змейкой» и в рассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая скакалку, сложенную вдвое); прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед, через длинную скакалку по одному; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (<i>физическая культура</i>); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта;</p>

самостоятельно действуют в повседневной жизни (здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами левой и правой ногой попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, в рассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо			
ОРУ		Комплекс мячами	Комплекс №3	Комплекс №3
2-я часть Основны е движения	Зимние каникулы	1. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая скакалку, сложенную вдвое 2. Прыжки через короткую скакалку	<u>Неделя спорта:</u> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «День мяча» 3. «День зимних игр»	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках

		<p>движении.</p> <p>3. Полоса препятствий: подлезание под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на левой и правой ногах через шнур.</p>		<p>смешочком на голове, на середине поворота в круг себя</p> <p>– прыжки с зажатым между ног мешочком.</p> <p>3. Прыжки через длинную скакалку по одному. Влезание на гимнастическую стенку</p> <p>одногоименным способом.</p>
Подвижные игры		«Ловишки» (прыжки)	«Волк во рву»	
3-я часть М/п игра		«Сыщики» (найди предмет)	«Горшки»	Ходьба по сигналу, выполняя движение.
Февраль				
Задачи				

Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: пролезание в обруч, без его касания, прыжков в длину с места; ходить и бегать по кругу с изменением направления. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу сменной темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимнастической скамейке боком. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места, последовательно через линии; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком (*физическая культура*); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности

разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (*социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация*)

	1-янеделя Занятия1-3	2-янеделя Занятия4-6	3-янеделя Занятия7-9	4-янеделя Занятия10-12
Видыдетскойдеятельности				
1-ячасть Вводная	Перестроениевколонныподдваипотричерезсередицу.Ходьбаперешагиваяскакалку,сложеннуюовдвое;схлопкомвверху–подправойногой,перекатомспяткинаносок.Бегвчередованииспрыжкаминаоднойноге,мелкимиширокимшагом,вумеренномтемпедо1,5мин.Ходьбапоканатубокомприставнымшагом			
Общеразвивающие упражнения	Комплекссоскалкой	Комплекссоскалкой	Комплексгимнастическими палками	Комплексгимнастическими палками
2-ячасть Основные движения	1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.Пролезание под дугой в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами.	1. Прыжок в длину с места. 2. Пролезание в обруч(3шт.) поочередно прямо и боком - Ползание по гимна. скам. на животе подтягиваясьруками 3. Метание	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с елочком на голове - Ходьба на носках между кеглям. 2. Прыжок в длину с места	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги-незадень». 2. «Мячводящему». 3. «Ловишки с мячом».

	<p>2. Метание мяча ввертикальную цель, стоя на коленях(расстояние 4 м).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке поднимая ногу вперед вверх, перекладывая кубик из руки в руку.- прыжки на 2-х ногах сжатым кубиком между ног.</p> <p>4. Прыжки через длинную скалку в паре</p>	<p>мяча в движущуюся цель произвольно.</p> <p>4. Прыжки на одной ноге за мячом.</p>	<p>3. Пролезание под дугу, шнур, правым или левым боком.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке спрыгиванием с пролета на пролет</p> <p>5. Прыжки через 5-блин.</p>	<p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. Прыжковая эстафета с скамейкой.</p> <p>2. «Мяч от пола».</p> <p>3. «Через тоннель».</p> <p>Спортивно-музыкальный досуг</p> <p>«Защитники Отечества»</p>
Подвижные игры	«Непопадись»	«Ловишка, ловиленту»	«Охотники и звери»,	
3-я часть	«Эхо»	Упражнение на	«Кто	Ходьба в

М/п игра	СД «Мы на лыжах в лес пойдем»	дыхание ПГ «Десять твоих пальцев»	ушел?» Самомассаж	колонне по одному сосменной ведущего
Март				
Задачи				
<p>Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и под два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимнастической стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить прыжку в длину с разбега. Способствовать закреплению двигательных навыков детей. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (<i>физическая культура, познание</i>); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; умеют договариваться, планировать и обсуждать действия в всех играх.</p>				

ающих,
справедливо оценивают результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам;
имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (*здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну под два движения, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег в рассыпную; бег на носках, с высокими подниманием колен, с выполнением заданий по сигналу.			
ОРУ	Комплекс №4	Комплекс №4	С длинной скакалкой	С длинной скакалкой
2-я часть Основные движения	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя на коленях (расстояние - 3 м). 2. Ходьба по рейке гимнастической	<u>Работа по подгруппам</u> : 1. Лазание по гимнастической стенке переменным способом.	1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление. <i>Работа по подгруппам</i> : 2. Лазание	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Прыжки через гимнастическую скамейку по поручням. 2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу

	<p>скамейки:приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову смещочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева;</p>	<p>2. Ходьба по гимнастической скамейке в середине сделать «ласточку».</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, от себя ног скрестно</p> <p>4. Пролезание под шнур</p>	<p>по гимнастической скамейке одноименным способом</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом по канату</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, от себя через шнур</p>	<p>побок амот шнура.</p> <p>3. Ведение мяча на месте.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Через болото по кочкам» (изобручав обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Пингвины».</p>
	<p>по очереди на правой и левой ноге.</p> <p>4. Прыжок в длину с места</p>	<p>(высота 40 см), не касаясь руками пола.</p>	<p>(расстояние - 3 м).</p>	<p>2. «Пробеги-несбей».</p> <p>3. «Мишень-корзинка».</p>
Подвижные игры	<p>«Кто быстрее доберется до флажка?»</p>	<p>«Горелки»</p>	<p>«Жмурки»</p>	<p>Спортивный праздник</p>

3-я часть М/п игра	«Эхо» СД «Подорожке»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	«Возьми флажок»
<i>Апрель</i>				
Задачи				
<p>Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка».</p> <p>Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с установкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (<i>физическая культура, музыка</i>); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми</p>				

иотдельнымидостижениямивобластиспорта;участвуютвиграхсэлементамиспорта,самостоятельноорганизацииптимальнойдвигательнойдеятельности,втомчислеподвижныхигр,уверенноанализируютихрезультаты;демонстрируютосвоеннуюкультурудвиженийвразличныхвидахдетскойдеятельности;активноучаствуютвфизкультурныхдосугахипраздниках (*познание,здоровье, физическаякультура,социализация,коммуникация,музыка*)

	1-янеделя Занятия1-3	2-янеделя Занятия4-6	3-янеделя Занятия7-9	4-янеделя Занятия10-12
Видыдетскойдеятельности				
1-ячасть Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга в встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построения в колонну по одному, перестроения по подсчету «раз-два»			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс№5	Комплекс№5	Комплекс№6	Комплекс№6

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом, переход на соседний пролет.</p> <p>4. Ходьба по наклонной доске</p> <p>5. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову;</p> <p>4. Прыжки в длину с разбега на мат, обратив внимание на толчок.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке по диагонали приставным шагом.</p> <p>2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой или левой рукой (4 м).</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом по канату.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой из спины.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Кто быстрее соберется?».</p> <p>2. «Перебрось-поймай».</p> <p>3. «Передал - садись».</p> <p>4. «Дни недели».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. Бег со скакалкой.</p> <p>2. «Рыбаки-рыбаки».</p> <p>3. «Мяч через сетку».</p> <p>4. «Быстро разложи - быстро собери».</p> <p>5. «Мышеловка».</p> <p>6. «Ловишки-сленочки»</p> <p>Спортивный досуг «Непоседы»</p>
---	--	---	---	---

Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Прыгни- присядь», «Стоп»	«Охотники и утки»	
3-я часть М/п игра	ПГ «Пять маленьких б ратцев»	«Придумай фигуру»	СД «Дуб зеленый»	«Возьми флажок»
Май				
Задачи				
<p>Учить: прыжкам на возвышение; бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м.</p> <p>Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; в метании мешочков в горизонт. цель. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (<i>физическая культура, музыка</i>); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испыты</p>				

тывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах в видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе;

развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (социализация, здоровье, физическая культура)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	Комплекс №5	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №6
2-я часть Основные движения	Диагностика	<i>Работа по подгруппам</i> : 1. Прыжки на возвышение (20 см.) 2. Метание мешочка в горизонтальную	1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 2. Прыжки на возвышение (20 см.)	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (изобручав обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Быстро по местам».

		<p>цель правой и левой рукой (4 м).</p> <p>Спортивно-музыкальный праздник «День Победы»</p>	<p>3. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).</p> <p>4. Ходьба боком приставным шагом по канату.</p>	<p>4. «Тяни в круг».</p> <p>Эстафеты:</p> <p>1. «Пингвины».</p> <p>2. «Пробеги-несбей».</p> <p>3. Волейбол с большим мячом.</p> <p>4. «Мишень-корзинка».</p>
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Лодчики и пассажиры»	«Прыгни-присядь»	
3-я часть М/п игра	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»

3.7 Перечень программно-методического обеспечения.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 г., № 1155
3. Примерная основная общеобразовательная программа «Отрождения дошколы». М., «Мозаик Синтез», 2012 год
4. Маханева Н. Д. «Здоровый ребенок». Рекомендации по работе в детском саду начальной школе, методическое пособие.
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (младшая, средняя, старшая, подготовительная)
6. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–5 лет. М., «Владос», 2003
7. Прохорова Г. А. «Утренняя гимнастика для детей 2–7 лет». М «Айрис-пресс», 2007
8. Сивцова А. М. «Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении». СПб: СПБАППО, 2008
9. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3–7 лет. Е. И. Подольская. Волгоград, 2010
10. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. С. О. Филиппова. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
11. Физическое развитие детей 2–7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. Е. И. Подольская. Волгоград, 2010