

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
Протокол № 1
от 26.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
заведующим МКДОУ
«Покровский детский сад»
_____ Аввакумова Н.П.
Приказ № 75 от 26.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации образовательной области «Физическое развитие»
основной общеобразовательной программы –
образовательная программа дошкольного образования
муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения
«Покровский детский сад»
с детьми с 3 до 7 лет в группах общеразвивающей направленности
на 2024-2025 учебный год

Грачева Вера Васильевна,
инструктор по физической культуре

с. Покровское, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1 Пояснительная записка	3
1.1. 1. <i>Цели и задачи деятельности групп по реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие»</i>	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	6
1.1.3. Значимые характеристики для формирования и реализации рабочей программы, возрастные и индивидуальные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении (<i>особенности развития детей дошкольного возраста (возрастные, индивидуальные)</i>)	10
1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы– образовательной программы дошкольного образования по направлению «Физическое развитие»	13
1.3. <i>Цели и задачи. Планируемые результаты в части, формируемой участниками образовательных отношений</i>	15
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. <i>Задачи и содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» в том числе в части, формируемой участниками образовательных отношений</i>	17
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы	35
2.3. Культурные практики	37
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	38
2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	39
2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом	40
2.7. Описание образовательной деятельности по коррекции нарушения детей с ограниченными возможностями здоровья, особыми образовательными потребностями	42
2.8. Тематическое планирование	43
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Программно-методическое обеспечение	84
3.2. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий	86
3.3. Модель организации образовательного процесса	89
3.4. Особенности традиционных праздников, событий, мероприятий	90
3.5. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания	91

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа – учебно-методическая документация, обеспечивающая реализацию основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования, разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и федеральной образовательной программой дошкольного образования, определяющая основные характеристики и организационно-педагогические условия организации образовательного процесса для получения детьми дошкольного образования. Данная рабочая программа является компонентом образовательной программы дошкольного образования муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Покровский детский сад».

Рабочая программа составлена по образовательной области физическое развитие.

Рабочая программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению «Физическое развитие» в группах общеразвивающей направленности.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Часть, формируемая участниками образовательных отношений представлена с учетом климатических, демографических, национально-культурных традиций народов Среднего Урала.

Основанием для разработки рабочей программы служат:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Образовательная программа дошкольного образования реализуется на государственном языке Российской Федерации - русский.

Режим работы групп по пятидневной рабочей неделе в режиме: 10,5 часового пребывания с 07.00ч. – 17.30ч.

1.1.1. Цели и задачи деятельности групп по реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие»/ дисциплина Физическая культура

Цель рабочей программы гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи рабочей программы:

Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья; обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; всестороннее физическое совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные: формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные: формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Задачи рабочей программы по образовательной области в соответствии с образовательной программой дошкольного образования

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

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

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительный к школе возраста (от 6 до 7 лет)

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

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

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

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

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Основные подходы к формированию рабочей программы:

- *личностно-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание

педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей. «Реализация личностного подхода к воспитательному процессу предполагает соблюдение следующих условий:

- в центре воспитательного процесса находится личность воспитанника, т.е. воспитательный процесс является антропоцентрическим по целям, содержанию и формам организации;
- организация воспитательного процесса основывается на субъект- субъектном взаимоотношении его участников, подразумевающим равноправное сотрудничество и взаимопонимание педагога и воспитанников на основе диалогового общения;
- воспитательный процесс подразумевает сотрудничество и самих воспитанников в решении воспитательных задач;
- воспитательный процесс обеспечивает каждой личности возможность индивидуально воспринимать мир, творчески его преобразовывать, широко использовать субъектный опыт в интерпретации и оценке фактов, явлений, событий окружающей действительности на основе личностно значимых ценностей и внутренних установок;

- *личностно- деятельностный подход* рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. Организация такого процесса воспитания и обучения предполагает наличие руководства, формула которого у М. Монтессори определена как «Помоги мне сделать это самому». В соответствии с данной установкой педагога видят свою миссию в том, чтобы помочь обучающимся стать людьми: любознательными и пытливymi, знающими и умеющими пополнять знания, думающими, коммуникативными, непредубежденными и обладающими широким кругозором, способными принимать решения и отвечать на вызов, разносторонними, размышляющими и способными к рефлексии;

- *индивидуальный подход* к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и пр.), в значительной мере влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов воспитательного и обучающего процесса по отношению к каждому ребенку. Применение индивидуального подхода должно быть свободным от стереотипов восприятия и гибким, способным компенсировать недостатки коллективного, общественного воспитания;

- *деятельностный подход*, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;

- *аксиологический (ценностный) подход*, предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей (например, ценности здоровья, что в системе образования позволяет говорить о создании и реализации моделей сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования у детей субъектной позиции к сохранению и укреплению своего здоровья) и гуманистических начал в культурной среде, оказывающих влияние на формирование ценностных ориентаций личности ребенка. Или

этические, нравственные ценности, предусматривающие реализацию проектов диалога культур, этических отношений и т.д. При этом объективные ценности мировой, отечественной и народной культур становятся специфическими потребностями формирующейся и развивающейся личности, устойчивыми жизненными ориентирами человека путем перевода их в субъективные ценностные ориентации;

- *компетентностный подход*, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач:

- решать проблемы в сфере деятельности (определять цели познавательной деятельности, выбирать необходимые источники информации, находить оптимальные способы добиться поставленной цели, оценивать полученные результаты, организовывать свою деятельность, сотрудничать с другими воспитанниками;
- объяснять явления действительности, их сущность, причины, взаимосвязи, решать познавательные проблемы;
- решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

- *диалогический (полисубъектный) подход*, предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект-субъектных отношений;

- *социально-педагогический подход* в воспитании и обучении обозначает единство и согласованность действий социальных институтов воспитания ребенка вне зависимости от их функционального предназначения в целях гармонизации взаимодействия ребенка и социума. При этом социальный подход пронизывает все сферы жизнедеятельности ребенка, связанные с переживанием им своего места в семье, группе и обществе и отношений с людьми, познанием и преобразованием окружающего мира;

- *культурно-исторический подход* заключается в том, что в развитии ребёнка существуют как бы две переплетённые линии. Первая следует путём естественного созревания, вторая состоит в овладении культурными способами поведения и мышления. Развитие мышления и других психических функций происходит в первую очередь не через их саморазвитие, а через овладение ребёнком «психологическими орудиями», знаково-символическими средствами, в первую очередь речью и языком;

- *системно-деятельностный подход* заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей определяется характером организации их деятельности. Системно-деятельностный подход к развитию ребёнка и созданию образовательной среды предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности;

- *системный подход* – как методологическое направление, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними. К основным принципам системного подхода относятся:

- целостность, позволяющая рассматривать систему как единое целое, в единстве связей с окружающей средой, постигать сущность каждой связи и отдельного элемента, проводить ассоциации между общими и частными целями;
- иерархичность строения, т.е. наличие множества (по крайней мере, двух) элементов, расположенных на основе подчинения элементов нижестоящего уровня - элементам вышестоящего уровня;
- структуризация, позволяющая анализировать элементы системы и их взаимосвязи в рамках конкретной организационной структуры;

- множественность, позволяющая использовать множество моделей для описания отдельных элементов и системы в целом;
- наличие системообразующего элемента, от которого в решающей степени зависит функционирование всех остальных элементов и жизнеспособность системы в целом;
- обратная связь, которая позволяет получать информацию о возможных или реальных отклонениях от намеченной цели и вносить необходимые изменения;

- *возрастной подход* к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей. Известно, что ребенок младшего дошкольного возраста с трудом умеет контролировать свои эмоции, импульсивен, непредсказуем. Ребенок старшего дошкольного возраста уже может осмысливать происходящие события, анализировать свое и чужое поведение, эмоциональные проявления. Его психические процессы (внимание, память и др.) становятся произвольными, что также отражается на его поведении, даже эмоции, становятся «интеллектуальными», начинают подчиняться воле ребенка, что приводит к развитию самосознания (А.В. Запорожец), формированию ответственности, справедливости и других качеств;

- *средовой подход*, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка. Например, под внешней средой понимается все социокультурное окружение дошкольника, образовательной организации, которое может быть охарактеризовано понятием жизнедеятельности сообщества на определенной территории. В качестве элементов социокультурной среды можно назвать учреждения культуры (библиотеки, музеи, театры и т.д.); учреждения дополнительного образования, клубы по интересам, досуговые центры; средства массовой информации и коммуникации. Внутренняя (или образовательная) среда рассматривается как пространство, окружение, условия, в которых существует, функционирует и удовлетворяет свои образовательные потребности каждый дошкольник;

- *генетический подход* предопределяет тип ведущей деятельности (общение, предметная деятельность, игра), в которой формируются и перестраиваются психические процессы, развивается личность, возникают новые виды деятельности, каждый психологический возраст характеризуется ведущей деятельностью и возрастными возможностями детей;

- *культурологический подход*, имеющий высокий потенциал в отборе культуросообразного содержания дошкольного образования, позволяет выбирать технологии образовательной деятельности, организующие встречу ребенка с культурой, овладевая которой на уровне определенных средств, ребенок становится субъектом культуры и ее творцом. В культурологической парадигме возможно рассматривать содержание дошкольного образования как вклад в культурное развитие личности на основе формирования базиса культуры ребенка. Использование феномена культурных практик в содержании образования в рамках его культурной парадигмы вызвано объективной потребностью: расширить социальные и практические компоненты содержания образования. Культурологический подход опосредуется принципом культуросообразности воспитания и обучения и позволяет рассмотреть воспитание как культурный процесс, основанный на присвоении ребенком ценностей общечеловеческой и национальной культуры. Кроме того, культурологический подход позволяет описать игру дошкольника с точки зрения формирования пространства игровой культуры, как культурно-историческую универсалию, позволяющую показать механизмы присвоения ребенком культуры человечества и сформировать творческое отношение к жизни и своему бытию в мире.

Идея организации образования на основе культурных практик свидетельствует о широких и неиспользуемых пока возможностях как культурологического подхода, так и тех научных направлений, которые его представляют – культурологии образования и педагогической культурологии.

1.1.3. Значимые характеристики для формирования и реализации рабочей программы, возрастные и индивидуальные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении (особенности развития детей дошкольного возраста (возрастные, индивидуальные))

Возрастные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении

Младшая группа (3 – 4 года)

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Средняя группа (4-5 лет)

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В

результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет)

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного

задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

Индивидуальные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении

Группа	возраст	Ко – во детей	Из них	
			девочек	мальчиков
Младшая группа	3-4 года	16	9	7
Средняя группа	4-5 лет	15	6	9
Средняя группа А	4-5 лет	15	7	8
Старшая группа	5-6 лет	17	10	7
Подготовительная группа	6-7 лет	25	9	16

Распределение воспитанников по группам здоровья (на 01.09.2024г.).

<i>Группа здоровья</i>	<i>Количество детей</i>
I	
II	
III	
IV	

Распределение воспитанников по физкультурным группам (на 01.09.2024г.)

<i>Физкультурная группа</i>	<i>Количество детей</i>
Основная	
Подготовительная	

Спец. группа	0
Инвалид	0

1.2. Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования по направлению «Физическое развитие»

Реализация образовательных целей и задач рабочей программы направлена на достижение целевых ориентиров ДОО, которые описаны как основные характеристики развития ребенка.

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

К шести годам:

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

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

К концу дошкольного возраста:

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

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

При реализации программ проводится оценка индивидуального развития детей 2 раза в год – сентябрь, май.

Такая оценка производится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий лежащей в основе дальнейшего планирования). Результаты диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

-индивидуализация образования (поддержка ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

-оптимизация работы с группой детей.

1.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений (дошкольный возраст)

Пояснительная записка

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, запросы родителей, ориентирована на разностороннее физическое развитие, формирование творческой личности, раскрытие и развитие творческой природы детей, воспитание духовности и эстетического вкуса, формирование успешного разносторонне развитого дошкольника – одна из наиболее важных задач педагогической практики на современном этапе, и включает реализацию следующих парциальных образовательных программ: образовательная программа дошкольного образования «СамоЦвет».

1.3.1. Цели и задачи

Ведущие цели Программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства и обеспечение равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования; формирование основ базовой культуры личности, развитие психофизиологических особенностей и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе в ходе освоения традиционными и инновационными социальными и культурными практиками, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Цели достигаются через решение следующих задач, соответствующих федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), отражающих концептуальные основы Программы:

- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия (культурная практика здоровья; двигательная культурная практика, сенсомоторная практика);
- ✓ обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса (духовно-нравственная культурная практика; культурная практика игры и общения);
- ✓ создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром (культурная практика игры и общения; культурная практика самообслуживания и общественно-полезного труда);
- ✓ объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества (духовно-нравственная культурная практика; культурная практика безопасности жизнедеятельности);
- ✓ формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности (духовно-нравственная культурная практика; культурная практика безопасности жизнедеятельности, культурная

практика игры и общения, речевая культурная практика, культурная практика самообслуживания и общественно-полезного труда; культурная практика познания);

- ✓ формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей (культурная практика безопасности жизнедеятельности, культурная практика игры и общения, речевая культурная практика, культурная практика литературного детского творчества; культурная практика музыкального детского творчества; культурная практика изобразительного детского творчества; культурная практика театрализации; культурная практика здоровья;
- ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей (культурная практика здоровья; двигательная культурная практика; сенсомоторная культурная практика; духовно-нравственная культурная практика; культурная практика безопасности жизнедеятельности);
- ✓ обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования (все виды культурных практик).

Цели и задачи по реализации рабочей парциальной программы для детей дошкольного возраста «СамоЦвет» в области физическая культура.

Основные задачи физического развития:

1. Обеспечить приобретение опыта двигательного опыта, совершенствования двигательной активности и саморегуляции в двигательной сфере.
2. Создать условия для развития представлений о своем теле и его физических возможностях.
3. Обеспечить формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
4. Обеспечить становление у ребенка ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития ребенка:

1. Создать условия для становления у ребенка ценностей здорового образа жизни, овладения его элементарными нормами и правилами.
2. Способствовать приобретению опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация, ловкость, быстрота, гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений.
3. Создать условия для развития представлений ребенка о своем теле и своих физических возможностях.
4. Способствовать формированию телесной идентификации, становлению у ребенка целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
5. Создать условия для формирования начальных представлений ребенка о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

1.3.2. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста парциальной образовательной программы «СамоЦвет»:

- Испытывает удовольствие от движения, от активных действий. Умеет справляться со стрессом с помощью двигательной активности.
- Осуществляет текущий контроль за точностью двигательного действия не только на базе зрительного анализатора и мышечных ощущений, но и настроения, эмоционального состояния. Владеет и использует в физкультурном зале и естественных условиях разные способы ходьбы, бега, прыжков, ползания, метания, действия с большим и малым мячом и др. пособиями с учётом условий выполнения и двигательной задачи.
- Различает мышечные ощущения, вес и фактуру предметов.
- Согласовывает действия с партнёрами в условиях ограниченного пространства.
- Соблюдает правила честного соперничества, владеет навыком самоконтроля.
- Навык соблюдения очередности, заданной правилами.
- Может планировать своё двигательное поведение, выбирать способ с учётом своих физических возможностей, физического «я»: антропометрических данных (веса, роста), развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

II.1. Задачи и содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»

2.1.1. От 3 лет до 4 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях,

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение

их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); 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: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

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

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) **Активный отдых.**

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

музыкально-ритмические упражнения.

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

2.1.2. От 4 лет до 5 лет

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

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;

подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

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

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

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие 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 перекладывание предметов с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) **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 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

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

2.1.3. От 5 лет до 6 лет

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 ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

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

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные

представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

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

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

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

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

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

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

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

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в

игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и 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, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

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

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

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств,

самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) **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); знание 3-4 фигур.

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

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

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

4) **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.

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

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

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

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

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании 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).

6) **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 том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

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

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

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

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

2.1.4. От 6 лет до 7 лет

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

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание 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 на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

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

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

Основные движения:

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие 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 поднятие 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 том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультурминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультурминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг

с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

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

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

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

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

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6) **Активный отдых.**

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

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, 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 том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

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

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не

более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

РЕАЛИЗАЦИЯ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ ЛИНИЙ КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК РЕБЕНКА 3-4 года

МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

В младшем дошкольном возрасте у детей возрастает стремление действовать самостоятельно. В тоже время их внимание еще неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. Основным содержанием игр малышей являются различные действия с игрушками, предметами – заместителями. В связи с расширением кругозора ребенка и его двигательного опыта становится более разнообразным сюжеты подвижных игр, основным их содержанием продолжают оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспорта, предметной деятельности людей.

В младшем дошкольном возрасте дети обладают сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но они еще не заботятся о результатах своих действий, поглощены самим процессом движений и его эмоциональной стороной.

В младшем дошкольном возрасте у детей имеется достаточно большой запас движений и сочетаний, которые обуславливают самостоятельность действий. Дети используют упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазании. Однако многие дети не обладают правильной координацией движений рук и ног, в тоже время ходьба становится значительно увереннее, улучшается пространственная ориентировка в ходьбе, дети значительно свободнее двигаются в коллективе сверстников. Походка малышей остается еще тяжелой, они часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги. Положительную роль в формировании красивой и легкой походки играет музыкальное сопровождение, вызывающее у детей эмоциональный подъем и помогающее регулировать ритм, темп и амплитуду движений.

Дети бегают с желанием, наблюдается согласование движений рук и ног, однако ребенок делает достаточно много ненужных движений, боковых раскачиваний, широко разводит руки. Бег детей еще недостаточно равномерный. Дети бегают мелким семенящим шагом на полусогнутых в коленях, слабо отталкиваются. Во время бега малыши не умеют согласовывать свои движения с движениями других детей. Произвольно или по заданию меняют скорость. Во время бега могут наталкиваться друг на друга, на предметы. Прыжки еще не совершенны. Навыки бросания и ловли мяча и предметов в данный период претерпевают значительные изменения. Дети ловят мяч неуверенно, что объясняется неумением определять направление и скорость летящего навстречу мяча, слабой координацией движений. Лазание на этом возрастном этапе требует от детей большого напряжения. Упражнения в ползании у детей достаточно ловки и уверенны. Они с интересом ползают на четвереньках между различными предметами: кубиками, кеглями, мячами. Для большинства детей характерна хорошая координация движений во время выполнения упражнений в ползании. Лазание на этом возрастном этапе требует от ребенка большого напряжения, внимания, значительной мышечной силы и ловкости. Интересны детям упражнения в равновесии, основанные на быстрой смене положений тела: быстро сесть, быстро встать, лечь и сесть и т. п. Доступны детям ходьба и бег по уменьшительной площади (между шнурами, линиями и т. п.; перешагивание через предметы и ходьба между ними, ходьба по наклонной доске).

РЕАЛИЗАЦИЯ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ ЛИНИЙ КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК РЕБЕНКА 4–5 лет

Средний дошкольный возраст

В среднем дошкольном возрасте двигательная активность детей характеризуется достаточной самостоятельностью и активностью действий в разных видах деятельности. Движения детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер; они дети хорошо различают основные виды движений, их назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы. Дети к 5-ти годам способны обсуждать результаты своих действий. У них возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желания испробовать свои силы в более сложных упражнениях. Растущее двигательное воображение детей становится одним из стимулов обогащения моторики разнообразными способами действий.

В среднем дошкольном возрасте дети уже достаточно непринужденно и свободно ориентируются в коллективе сверстников во время ходьбы. Дети увлекаются ходьбой «змейкой», огибая расставленные предметы и пособия. В процессе выполнения упражнений в ходьбе друг за другом каждый ребенок желает стать ведущим. Бег у детей неравномерный, ноги слабо выносятся вперед; сохраняется параллельная постановка стоп с перекатом с пятки на носок. В результате недостаточной гибкости стопы и малой силы мускулатуры ног отталкивание в беге слабое, полет низкий, скорость невысокая. Значительно улучшается в этом возрасте пространственная ориентировка при беге, что делает возможным широко использовать этот вид движения в коллективных подвижных играх. В играх разной интенсивности дети

упражняются в ходьбе и беге.

В среднем дошкольном возрасте по-прежнему сохраняются простые виды прыжков: поскоки, спрыгивание с предмета и прыжки в длину с места. Дети упражняются в разных способах ползания, закрепляются навыки предыдущей возрастной группы. Новым движением являются ползание на четвереньках с опорой на колени и предплечья, пальцы рук вытянуты вперед. Дети упражняются по гимнастической стенке, захватывая края скамейки. Дети способны взбираться на скамейку разными способами. В этом возрасте начинается отработка техники лазания по гимнастической стенке переменным шагом. В основном дети влезают и слезают произвольным способом. Средний возраст благоприятен для развития моторной памяти и двигательного воображения.

РЕАЛИЗАЦИЯ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ ЛИНИЙ КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК РЕБЕНКА 5–6 ЛЕТ

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Двигательная деятельность детей старшего дошкольного возраста становится все более многообразной. Дети достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. В этом возрасте возрастает проявление у детей самостоятельности, активности, возникают творческие поиски новых способов выполнения движений их комбинаций и вариантов.

Детям старшего дошкольного возраста доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости.

Старшие дошкольники овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т. д.). Дети быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. У них повышается уровень развития физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Это обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоения новых способов сложно координированных действий (прыжков с разбега, действий с мячом, торможение во время спуска на лыжах с гор и т. п.). Создаются предпосылки целенаправленного воспитания и развития у детей разнообразных психофизических качеств: ловкости, скоростных, скоростно- силовых, гибкости, выносливости, координации и точности выполнения действий.

В тоже время у детей старшего дошкольного возраста развивается способность поддерживать равновесие тела в различных условиях. Для этих детей характерно совершенствование всех видов основных движений, что благоприятно сказывается на развитии их волевых качеств.

Детям старшего дошкольного возраста свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной, зависимой от их эмоционального состояния и мотивов, которыми они руководствуются в своей самостоятельной деятельности.

РЕАЛИЗАЦИЯ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ ЛИНИЙ КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК РЕБЕНКА 6–7 ЛЕТ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ К ШКОЛЕ ВОЗРАСТ

На седьмом году жизни движений детей становится более координированными и точными. Теперь дети формируют личностное отношение к заданию: они имеют возможность продемонстрировать себя умелым и удачливым, определить свой уровень успеха, закрепить его и сделать не случайным. Детская заинтересованность, предметная и социальная умелость становится личным достоянием детей, выраженным в желании заниматься физической культурой не только на занятии, но и в свободной деятельности как в группе, так и дома.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Методы и приемы физического развития:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре

Формы и средства организации физкультурной работы по реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей:

1. Непосредственно образовательная деятельность:

- физкультурные занятия (сюжетно игровые, тематические, классические, тренирующие, на тренажерах, на улице);
- общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, сюжетные, имитационные);
- дыхательные упражнения;
- подвижные игры большой и малой подвижности – все возрастные группы;
- физкультурные занятия на прогулке;

- игры с элементами спорта;
- ритмика;
- спортивные упражнения.

2. Образовательная деятельность в режимных моментах

- индивидуальная работа с детьми
- утренняя гимнастика (классическая, игровая, музыкально-ритмическая, имитационные упражнения);
- физкультминутки;
- динамические паузы;
- гимнастика пробуждения (ленивая);
- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования;
- закаливающие процедуры;
- малые Олимпийские игры;
- эстафеты;
- игровые ситуации и упражнения.

3. Самостоятельная двигательно – игровая деятельность детей:

- подвижные игры;
- игровые упражнения со спортивным инвентарем;
- подражательные движения;
- танцевальные движения под музыку.

4. Образовательная деятельность в семье:

- беседы;
- консультации;
- открытые занятия;
- совместные игры;
- физкультурный досуг;
- занятия в спортивных секциях;
- походы.

Формы и методы проведения занятий, обозначенные в программе, предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детей

Содержание образовательной работы с детьми с применением педагогических технологий-здоровьесберегающие технологии
Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- ✓ Стретчинг;
- ✓ Фитбол-гимнастика;
- ✓ Ритмическая гимнастика;
- ✓ Динамические паузы, релаксации;
- ✓ Подвижные и спортивные праздники;
- ✓ Различные гимнастики

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- ✓ Физкультурные занятия;
- ✓ Дыхательная гимнастика;
- ✓ Точечный массаж;
- ✓ Самомассаж

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

- Совместная игра воспитателя и детей (игры) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.
- Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта носят проблемный характер и включают в себе жизненную проблему близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим), условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений) и имитационно-игровыми. В ситуациях условно-вербального характера воспитатель обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных проблем, вызывает детей на душевный разговор, связывает содержание разговора с личным опытом детей. В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных делах («Мы сажаем рассаду для цветов», «Мы украшаем детский сад к празднику» и пр.). Ситуации могут планироваться воспитателем заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.
- Организация художественно-творческой деятельности детей, предполагающая организацию восприятия музыкальных и литературных произведений, творческую деятельность детей и свободное общение воспитателя и детей на литературном или музыкальном материале.

- Система заданий, преимущественно игрового характера Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», музыкальные и литературные досуги.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы и направления поддержки детской инициативы В Конституции Российской Федерации, в «Концепции модернизации российского образования», в Законе Российской Федерации «Об образовании в РФ» и других нормативных документах Российской Федерации сформулирован социальный заказ государства системе образования: воспитание инициативного, ответственного человека, готового самостоятельно принимать решения в ситуации выбора. В ФГОС указывается, что одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка детей в различных видах деятельности. Поддержка инициативы является также условием, необходимым для создания социальной ситуации развития детей.

Инициативность проявляется во всех видах деятельности, но ярче всего в общении, предметной деятельности, игре, экспериментировании. Это важнейший показатель детского интеллекта, его развития. Инициативность является неременным условием совершенствования всей познавательной деятельности ребенка, но особенно творческой. Инициативный ребенок стремится к организации игр, продуктивных видов деятельности, содержательного общения, он умеет найти занятие, соответствующее собственному желанию; включиться в разговор, предложить интересное дело другим детям.

Главная цель развития личности - возможно более полная реализация человеком самого себя, своих способностей и возможностей, возможно более полное самовыражение и самораскрытие. Поэтому активность, инициативность, стремление к самореализации - существенные характеристики личности.

Способы и направления поддержки детской инициативы. Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Все виды деятельности ребенка в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные игры;
- музыкальные игры и импровизации;
- подвижные игры;
- самостоятельная деятельность на спортивной площадке.

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;

- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
 - ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
 - поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Цель и задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей

Цель: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи:

- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Основные принципы взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений

- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Структурно-функциональная модель взаимодействия с семьей

<i>Диагностико-аналитическое направление</i>	<i>Просветительское и консультационное направления</i>
<p>реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и другое</p>	<p>реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.</p>

2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом

Цель и задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом

Цель: Совершенствовать знания педагогов о постоянном взаимодействии инструктора по физической культуре и педагогов ДООУ по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи: 1. Совершенствовать знания педагогов по подготовке детей и проведения занятий по физической культуре.

2. Познакомить педагогов с требованиями к воспитателю в совместной работе по вопросам физического воспитания.
3. Вызвать желание постоянного сотрудничества педагогов с инструктором по физкультуре в ДООУ.

2.6.1 Содержание взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом

Перспективный план работы с воспитателями на 2023– 2024 учебный год

Срок проведения	Тематика	Воспитатели групп

Сентябрь	Ознакомить с планом работы на год – задачи физического воспитания для детей на текущий учебный год; Гигиеническое значение спортивной формы.	Все
Октябрь	Повторение с детьми правила поведения в спортивном зале, воспитание стремления к безопасному поведению. Неделя здоровья: Беседа «В здоровом теле – здоровый дух», закрепление знаний детей о культуре и личной гигиене, расширить знания детей о правильном питании, обучение способам закаливания и самомассажа.	Все
Ноябрь	Значение утренней гимнастики; Роль воспитателя на занятиях по физической культуре.	Все
Декабрь	Наглядная консультация (папка-передвижка) «Дыхательная гимнастика и точечный массаж для часто болеющих детей».	Все
Январь	Индивидуальные консультации по использованию нетрадиционного спортивного оборудования.	Все
Февраль	Совместно с воспитателями подготовка и проведение физкультурного праздника «Сильные и ловкие».	Все
Март	Беседа «Повышение двигательной активности на прогулке», методы закаливания в условиях детского сада.	Все
Апрель	Неделя здоровья (консультация «Игры, которые лечат»).	Все
Май	Совместная подготовка атрибутов и оформление спортивной площадки для проведения Малых Олимпийских игр.	Все

2.7.Описание образовательной деятельности по коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья, особыми образовательными потребностями

Цель: Создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы дошкольного образования, коррекцию дезадаптивных проявлений, их социальную адаптацию.

Коррекционная работа реализуется поэтапно. Последовательность этапов и их адресность создают необходимые предпосылки для устранения дезорганизующих факторов.

Этап сбора и анализ информации. Результатом данного этапа является оценка контингента воспитывающихся для учета особенностей развития детей.

Этап планирования. Организация образовательного процесса, имеющую коррекционную направленность при создании гибкого обучения, воспитания, развития.

Этап диагностики

Этап регуляции и корректировки. Внесение необходимых изменений в образовательный процесс. Корректировка условий и форм обучения, методов и приемов работы.

Задачи:

- ✓ обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы;
- ✓ освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации;
- ✓ оказание консультативной и методической помощи родителям детей с ограниченными возможностями здоровья.

См. индивидуальный маршрут сопровождения

2.8. Тематическое планирование

Младший дошкольный возраст (3-4 года)

Сентябрь				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Этапы занятий по физической культуре (в зале)	Непосредственно образовательная деятельность			
	Л.И. Пензулаева [6]			
	№ 1, стр.23	№ 2, стр. 24	№ 3, стр.25	№ 4, стр.26
Задачи: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному за воспитателем; развивать умение действовать по сигналу; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании друг другу, группироваться при лазании под шнур.				
Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении; всей группой «стайкой» за воспитателем; ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя; ходьба и бег по кругу.			
Общеразвивающие упражнения		Без предметов	С мячом	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина - 25 см) – «Пройдем по дорожке».	1. Прыжки на двух ногах на месте.	1. Прокатывание мячей в прямом направлении –«Прокати и догони».	1. Ползание с опорой на ладони и колени – «Доползи до погремушки».
Подвижные игры	«Бегите ко мне».	Игровое задание «Птички».	«Кот и воробьишки».	«Быстро в домик».
Малоподвижные игры	Ходьба за воспитателем «стайкой», в руках у педагога игрушка.	Игровое задание «Найдем птичку».	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем жучка».
Нетрадиционные формы				Ходьба по массажным коврикам
Октябрь				
Этапы занятий по физической культуре (в зале)	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№ 5, стр. 28	№ 6, стр. 29	№7, стр. 30	№8, стр. 31
Задачи: Развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в энергичном отталкивания мячей при прокатывании друг другу; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; ползании; развивать ловкость в игровом задании с мячом; учить ходить и бегать по кругу, с поворотом в другую сторону.				
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; по кругу; ходьба врассыпную; ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.			

Общеразвивающие упражнения	С хлопками	Без предметов	С мячом	На стульчиках
Основные виды движений	1. Упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику». 2. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на полусогнутые ноги.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. Прокатывание мячей в прямом направлении игр. упражнение «Быстрый мяч» 2. Ползание на четвереньках: - в прямом направлении; - «змейкой» между предметами не задевая их.	1. Упражнение в сохранении равновесия «Пробеги-не задень» (ходьба и бег между предметами (5-6 шт.), положенными в одну линию, на расстоянии 50 см друг от друга); 2. Ползание «Крокодильчики» (на четвереньках под шнур высота 50 см). 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5 м
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игровое задание «Машины поехали в гараж».	«Найдем зайку»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким котом.
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Часики»[4], 107	Ходьба по массирующим коврикам «Следочки»	Дыхательная гимнастика «Дудочка» [4], стр. 107	Ходьба по массирующим коврикам «Кочки»
Ноябрь				
Этапы занятий по физической культуре (в зале)	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№ 9, стр.33	№10, стр. 34	№11, стр. 35	№12, стр. 37
Задачи: упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание («Мышки», «Бабочки»). В чередовании бег и ходьба. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом. Игровое упражнение «Твой кубик» - ходьба по кругу.			

Общеразвивающие упражнения	С ленточками	С обручем	Без предметов	С флажками
Основные виды движений	1. Упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в умеренном темпе сначала по 1 доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см., длина 2-3 м.) 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5-2м) «Зайки – мягкие лапочки».	1. Прыжки «Через болото» на двух ногах из обруча в обруч (5-6 обручей). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении «Точный пас».	1. Игровое задание с мячом «Прокати – не задень» (прокатывание мяча между предметами); 2. Игровое упражнение «Проползи – не задень» (ползание на четвереньках между предметами, не задевая их); 3. Игровое задание «Быстрые жучки».	1. Ползание (игровое задание «Паучки»). 2. Равновесие – Ходьба по доске, руки в стороны. Около кубика остановиться и выполнить присед.
Подвижные игры	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	Игра «Найдем зайчонка».	Игра «Где спрятался мышонок?».	Ходьба в колонне по одному или игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному за «комаром», которого несет ребенок.
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Насос» [4], стр. 73	Пальчиковая гимнастика «Ладушки» [4], стр. 100	Дыхательная гимнастика «Часики» [4], стр. 107	Искусственная «Тропа здоровья»
Декабрь				
Этапы занятий по физической культуре (в зале)	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№ 13, стр. 38	№ 14, стр. 40	№ 15, стр. 41	№ 16, стр. 42
Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.				
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя «Самолеты» бег враспынную, покачивая руками. На сигнал педагога «Воробышки» - остановиться и произнести «чик-чирик». На сигнал «На прогулку» - разбежаться по всему залу.			
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С мячом	С кубиками	На стульчиках

Основные виды движений	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди-не задень», Ходьба между кубиками поставленными в 2 линии на расстоянии 40 см. друг от друга. уки свободно балансируют. 2. Прыжки на 2 ногах через шнур (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки).	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см.) на резиновую дорожку или мат; 2. Прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь.	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными 50-60 см. друг от друга (игровое задание «Не упусти!»; 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.)	1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); 2. Ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение « Пойдем по мостику»).
Подвижные игры	«Коршун и птенчик»	«Найди свой домик»	«Лягушки».	«Птица и птенчики»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»		«Найдем лягушонка»	«Найдем птенчика»
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»[4], стр.101	Дыхательная упражнение «Петушок» [4], стр,107	Релаксация [4] стр.64	Искусственная «Тропа здоровья»
Январь				
Этапы занятий по физической культуре	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№ 17, стр. 43	№ 18, стр. 45	№ 19, стр. 46	№ 20, стр. 47
Задачи: Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь пола.				
Вводная	Построение в колонну. Построение в круг. Ходьба и бег в чередовании по команде «стоп», вокруг кубиков			
Общеразвивающие упражнения	С платочками	С обручем	С кубиком	Без предметов

Основные виды движений	1. Равновесие «Пройди - не упади» - ходьба по доске (ширина 15см) в умеренном темпе. 2. Прыжки «Из ямки в ямку» - прыжки из обруча в обруч (5-6 шт.) с приземлением на полусогнутые ноги.	1. Прыжки на двух ногах между предметами, выставленными на расстоянии 50 см. друг от друга (игровое упражнение «Зайки прыгуны».	1. Прокатывание мячей друг другу (игровое упражнение «Прокати – поймай»). 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»).	1. Ползание под дугу не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, свободно балансируя руками («по тропинке»).
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Гуси» [4], стр. 108	Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия).	Пальчиковая гимнастика « Пальчики здороваются» [4], стр.101	Искусственная «Тропа здоровья»
Февраль				
Этапы занятий по физической культуре	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№ 21, стр.50	№ 22, стр.51	№ 23, стр.52	№ 24, стр.53
Задачи: упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, с выполнением заданий, врассыпную; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом; в умении группироваться в лазании по дугу.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному. С выполнением заданий. С перешагиванием через предметы. Бег врассыпную, высоко поднимая колени. Ходьба и бег по кругу на носках.			
Общеразвивающие упражнения	С кольцом	С обручем	С мячом	Без предметов

Основные виды движений	1. Равновесие «Перешагни -не наступи» - перешагивание через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30 см). 2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенка на пенек»).	1. Прыжки со скамейки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробушки»); 2. Прокатывание мячей между кеглями, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро»).	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч двумя руками. 3. Подлезание на четвереньках, «как жучки» (3-4 м).	1. Ходьба между кубиками, руки на поясе. 2. Лазание под дугу в группировке «Под дугу» 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на 2 ногах через шнуры с продвижением вперед
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Воробушки в гнездах»	«Сбей свою кеглю»	«Лягушки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	« Найдем воробушка»	«Угадай, кто кричит?»	
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73	Растирание спины массажной рукавичкой	Дыхательное упражнение «Дудочка» [4], стр.107	Искусственная «Тропа здоровья»
Март				
Этапы занятий по физической культуре	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№25, стр.54	№ 26, стр.56	№ 27, стр.57	№ 28, стр.58
Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе парами, беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; упражнять развивать ловкость при прокатывании мяча, разучить бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками; упражнять в ползании на повышенной опоре, развивать координацию в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье				
Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в пары (с помощью воспитателя). Ходьба парами, бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба, высоко поднимая колени и бег помахивая руками как «крылышками» в чередовании.			
Общеразвивающие упражнения	С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов

Основные виды движений	1. Ходьба по доске боком приставным шагом («Ровным шажком»); 2. Прыжки на двух ногах между предметами змейкой (игровое упражнение «Змейка»).	1. Прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»); 2. Прокатывание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»);	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками («Брось - поймай»); 2. Ползание по гимнастической скамейке (игровое упражнение «Муравьишки»).	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»); 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайку»	«Автомобили поехали в гараж» - ходьба в колонне по одному.
-Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика «Оладушки» [4], стр.101		Дыхательное упражнение «Часики» [4], стр.107	
Апрель				
Этапы занятий по физической культуре	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№ 29, стр.60	№ 30, стр.61	№ 31, стр.62	№ 32, стр.63
Задачи: Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, с выполнением заданий учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге враспынную; в колонне по одному; ползании на ладонях и ступнях; формировать правильную осанку; закреплять умение перепрыгивать через шнур;				
Вводная	В шеренге проверка осанки, равновесия Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; Ходьба с высоким подниманием колен, на носках; Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через предметы; бег враспынную.			
Общеразвивающие упражнения	На скамейке с кубиком	С косичкой (короткий шнур)	Без предметов	С обручем

Основные виды движений	1. Ходьба боком приставным шагом по гимн. скамейке (25см). 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через шнуры «Через канавку»	1. Прыжки из кружка в кружок; 2.Прокатывание мячей (упражнение «Точный пас»).	1. Ползание по гимнастической скамейке («Медвежата»); 2. Бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками.	1. Ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние примерно 1 м.) не задевая их (игровое упражнение «Проползи – не задень»); 2. Ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик.»
Малоподвижные игры	«Найдем лягушонка»»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Нетрадиционные формы	Самомассаж ладоней (растирание рук друг о друга)	Пальчиковая гимнастика «Ладушки» [4], 71.	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»
Май				
Этапы занятий по физической культуре	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№ 33, стр.65	№34, стр.66	№35, стр.67	№ 36, стр.68
Задачи: Повторить ходьбу и бег врассыпную и нахождения своего места в колонне, развивая ориентировку в пространстве; Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча; в бросании мяча вверх и ловля его; упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; закреплять умение влезать на наклоненную лестницу.				
Вводная	Ходьба и бег по кругу, врассыпную. Проверка осанки. Ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы». Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки			
Общеразвивающие упражнения	С кольцом	С мячом	С флажками	Без предметов

Основные виды движений	1. Упражнение в равновесии Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. 2. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40см).	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (игровое упражнение (Парашютисты)). 2. Прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;	1. Лазание на наклонную лесенку; 2. Ходьба по доске, руки на поясе.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
Малоподвижные игры	«Где спрятался цыпленок»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
Нетрадиционные формы	Растирание спины массажной рукавичкой	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Психогимнастика «Цветок» [4], 106.	Искусственная «Тропа здоровья»

Средний дошкольный возраст 4-5 лет

Сентябрь				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятий по физической культуре	Непосредственно образовательная деятельность			
	Пензулаева Л.И. [7]			
	Занятие 1-3, стр. 19-21	Занятие 4-6, стр. 21-24	Занятие 7-9, стр. 24-26	Занятие 10-12, стр. 26-29
Задачи:	упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному, в рассыпную, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами и мягком приземлении на полусогнутые ноги при подпрыгивании, в прокатывании мяча; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, энергично подпрыгивать вверх доставая до предмета, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, подлезать под шнур, дугу; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, умение группироваться при лазании под шнур.			
Вводная	Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Зайки», «Стоп» и др. Бег в колонне, в рассыпную, с высоким подниманием коленей. Ходьба и бег проводятся в чередовании.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем

Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см, длина 3м). 2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. 3. Игровое упражнение « Не пропусти мяч» 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до кубика, кегли на расстояние 3-4 м.	1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, сидя на пятках. 3. Ползание на четвереньках по прямой. 3. Игровые упражнения «Прокати обруч», «Вдоль дорожки» - прыжки.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Лазанье под 3-4 дуги поточно двумя колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд.	1. Лазанье под шнур (дугу), не касаясь руками пола, с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 шт.), руки на поясе. 4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (дистанция 3м). 5. Игровые упражнения: - «Вдоль дорожки», - «Перебрось-поймай», - «Успей – поймать».
Подвижные игры	«Найди себе пару», «Автомобили»	«Самолеты», «найди себе пару»	«Огуречик, огуречик...» «Воробышки и кот»	«У медведя во бору», «Огуречик, огуречик...»
Малоподвижные игры	«Найдем себе воробышка»			«Где постучали?»
Нетрадиционные формы	1. Дыхательное упражнение «Кошка» [4], стр. 73 2. Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73 2. Пальчиковая гимнастика «Ладони на столе» [4], стр.101	1. Дыхательное упражнение «Кошка» 2. Релаксация «Штанга» картотека релаксационных игр и упражнений для детей.	1. Гимнастика для глаз комплекс № 1 –картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Искусственная «Тропа здоровья»
Октябрь				
Этапы занятий по физической культуре	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр.30-32	Занятие 16-18, стр.33-34	Занятие 19-21, стр.35-36	Занятие 22-24, стр.36-38

Задачи: учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить свое место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча через сетку двумя руками, развивая ловкость и глазомер, в лазании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения, умение действовать по сигналу; учить приемам точечного массажа.

Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления. Бег между предметами. Ходьба с перешагиванием (перепрыгиванием) через бруски. Ходьба враспынную, с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглей
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах вперед до предмета (кубик, косичка), на расстоянии 3м. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, руки на пояс. 4. Игровые упражнения: - «Мяч через шнур (сетку)» - «Кто быстрее доберется до кегли»	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами двумя руками перед собой, сложенными «совочком». 4. Игровые упражнения: - «Подбрось - поймай» - «Кто быстрее» (эстафета)	1. Прокатывание мяча в прямом направлении, Подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4) раза. 3. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки (5-6 шт.). 4. Игровые упражнения: - «Прокати – не урони» - «Вдоль дорожки».	1. Подлезание под дугу (40-50 см, не касаясь руками). 2. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на 2-х ногах между предметами, положенными в две линии. 4. Прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке. 5. Игровые задания: - «Кто скорее по дорожке» - «Мяч в корзину»
Подвижные игры	«Кот и мыши», «Найди свой цвет»	«Автомобили», «Ловишки».	«У медведя во бору», «Цветные автомобили».	«Лошадки», «Кот и мыши»
Малоподвижные игры		«Автомобили поехали в гараж»	«Угадай где спрятано»	«Угадай, кто позвал?»
Нетрадиционные формы	1. Дыхательное упражнение «Погончики»[4], 72. 2. Гимнастика для глаз комплекс №2 – картотека комплексов для глаз.	1. Дыхательное упражнение «Насос»[4], 73. 2. Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Ушки» [4], 75. 2. Релаксация «Кораблик» - картотека релаксационных игр и упражнений для детей.	1. Пальчиковая гимнастика «Замок» [4], стр.103 2. «Точечный массаж» [4], 48.

Ноябрь				
Этапы занятий по физической культуре (в зале)	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 25-27, стр.39-41	Занятие 28-30, стр.41-43	Занятие 31-33, стр.43-45	Занятие 34-36, стр.45-47
<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления движения, «змейкой» между предметами, по кругу взявшись за руки, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча, в бросках мяча о пол (землю) и ловле его двумя руками; учить ползать на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками), развивая силу и ловкость; Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность; закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; продолжать обучать детей приемам точечного массажа по профилактике простудных заболеваний; следить за осанкой.</p>				
Вводная	<p>Ходьба и бег по кругу. Бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба с разными положениями рук и ног (для профилактики плоскостопия).</p>			
Общеразвивающие упражнения	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубика - ми, поставленными в ряд. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Игровые упражнения: - «Не попадись» - «Поймай мяч».</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры. 2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 4. Игровые упражнения: - «Не попадись», - «Догони мяч».</p>	<p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками, броски мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками после отскока. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на 2-х ногах между предметами, поставленными в один ряд. 4. Игровые упражнения: - Не задень» - «Передай мяч» - «Догони пару»</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вперед, затем выпрямиться и пойти дальше. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Прыжки на 2-х ногах до кубика. 5. Игровые упражнения:</p>

				- «Пингвины» - «Кто дальше бросит».
Подвижные игры	«Салки», «Кролики»	«Самолеты», «Найди себе пару»	«Лиса и куры»	«Самолеты», «Цветные автомобили».
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»			
Нетрадиционные формы	1. Дыхательное упражнение «Шаги» [4], стр. 75 2. Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр. 73 2. Гимнастика для глаз № 1/2 - картотека комплексов гимнастики для глаз.	1. Дыхательное упражнение «Ладочки» [4] стр.71 2. Пальчиковая гимнастика «Пальчики здороваются», [4], стр.101.	1. Пальчиковая гимнастика «Игра с пальчиками» [4], стр.100. 2. Искусственная «Тропа здоровья»
Декабрь				
Этапы занятий по физической культуре	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 1-3, стр. 48-49	Занятие 4-6, стр. 50-51	Занятие 7-9, стр. 52-54	Занятие 10-12, стр. 54-56
Задачи: упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному, в рассыпную, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами и мягком приземлении на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, энергично подпрыгивать вверх, доставая до предмета, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, подлезать под шнур, дугу; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, умение группироваться при лазании под шнур.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Зайки», «Стоп» и др. Бег в колонне, в рассыпную, с высоким подниманием коленей. Ходьба и бег проводятся в чередовании.			
Общеразвивающие упражнения	С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (длина шнура 2м).	1. Прыжки со скамейки (высота 20 - 25см). 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Бег по дорожке.	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 – 2 м (способ 2-мя руками снизу, 2-мя руками из-за головы).	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки; с опорой на ладони и колени.

	2. Прыжки через 4-5 брусков (высота бруска 6см), помогая себе взмахом рук. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (расстояние между предметами 1 м).	4. Ползание на четвереньках по прямой.	2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьи» (дистанция 3-4 м). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, руки на поясе.	2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой; руки в стороны на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3. Прыжки на 2-х ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча.
Подвижные игры	«Лиса и куры», «Кролики»	«У медведя во бору», «Самолеты»	«Огуречик, огуречик...» «Зайцы и волк»	«Птички и кошка», «Найди свой цвет».
Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка»		«Где спрятался зайка?»	
Нетрадиционные формы	1. Дыхательное упражнение «Часики» [4], стр. 107 2. Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73. 2. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» [4], стр.100.	1. Дыхательное упражнение «Часики»[4], стр. 107. 2.Релаксация «Кораблик» -картотека релаксационных игр и упражнений для детей.	1. Дыхательное упражнение «Насос»[4], стр.73 -2. Гимнастика для глаз № 3 – картотека комплексов для глаз.

Январь					
Этапы занятий по физической культуре	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
	Непосредственно образовательная деятельность				
		Занятие 13-15, стр. 57-59	Занятие 16-18, стр. 59-61	Занятие 19-21, стр. 61-63	Занятие 22-24, стр. 63-64
Задачи:	упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей; закреплять умение подлезать под шнур; учить соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу; разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную, с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, с выполнением задания. Ходьба с разным положением рук и ног				

Общеразвивающие упражнения	С обручем	С мячом	С косичкой	С обручем
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по канату: пятки на канате носки на полу, руки на поясе, за головой.</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая его справа и слева.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками.</p>	<p>1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25см).</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу, с расстояния 2 м. (способ 2 руками снизу).</p> <p>3. Отбивание малого мяча одной рукой и ловля его 2 мя руками.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе (расстояние 3м).</p> <p>4. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого (дистанция 3м).</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>3. Прокатывание мячей друг другу в парах с расстояния 2,5 м.</p> <p>4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») на расстояние 3м.</p> <p>5. Прыжки на 2-х ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед (дистанция 3м).</p>	<p>1. Лазание под шнур (дугу), не касаясь руками пола, прямо и боком.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки на 2-х ногах между предметами, поставленными в ряд (4-5 шт), на расстоянии 0,5 м друг от друга.</p>
Подвижные игры	«Лошадки», «Кролики».	«Найди себе пару»	«Лошадки», «Зайцы и волк».	«У медведя во бору», «Автомобили».
Малоподвижные игры	«Найди кролика»			
Нетрадиционные формы	<p>1.Пальчиковая гимнастика «Лодка» [4], стр.102.</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Паровозик» [4], стр.108.</p>	Точечный массаж [4], стр.48.	<p>1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73.</p> <p>2.Релаксация «Штанга»-картотека релаксационных игр и упражнений для детей.</p>	<p>1. Дыхательное упражнение «Большой маятник» [4], стр.74.</p> <p>2. Гимнастика для глаз [4] – картотека комплексов для глаз.</p>
Февраль				
Этапы занятий по физической культуре	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 25-26, стр. 65-67	Занятие 28-30, стр. 67-69	Занятие 31-33, стр. 69-70	Занятие 34-36, стр. 70-72

Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе с выполнением заданий; с изменением направления движения; в равновесии; в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами, в ловле мяча 2-мя руками.

Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Ходьба и бег между мячами, бег враспынную, с остановкой, перестроение в две колонны.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	На стульях	С мячом	С гимнастической палкой
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановка, поворот кругом, и пройти дальше). 2. Прыжки через бруски (высота 10 см.) расстояние между ними 40 см. 3. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах (расстояние 2 м.), двумя руками снизу. 4. Игровое упражнение «Добрось до кегли».	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 обручей) . 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, кегля). 3. Игровые упражнения: - «Покружись» -«Кто дальше бросит».	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой (способом от плеча). 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Игровое упражнение: «Кто дальше бросит».	1. Ходьба перешагивая через набивные мячи высоко поднимая колени, руки на поясе. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти до конца. 4. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук. 5. Игровые упражнения: - «Точно в цель»; - «Туннель».
Подвижные игры	«Котята и щенята», «Бездомный заяц».	«Удочка», «У медведя во бору»	«Найди себе пару», «Воробышки и автомобиль».	«Перелет птиц».
Малоподвижные игры	«Летает, не летает»	Ходьба в колонне по одному с хлопками в ладоши на каждый четвертый шаг.	Ходьба на месте в колонне по одному.	«Найдем зайку»
Нетрадиционные формы	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Звуковое игровое упражнение «Регулировщик» [4], стр.90.	1. Дыхательное упражнение «Повороты головы» [4], стр. 74 2. Гимнастика для глаз № 5-картотека комплексов	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Звуковое игровое упражнение «Регулировщик» [4], стр.90.	1. Гимнастика для глаз № 5 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Дыхательное упражнение

		гимнастики для глаз.		«Повороты головы» [4], стр. 74
Март				
Этапы занятий по физической культуре	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 1-3, стр. 72-74	Занятие 4-6, стр.74-76	Занятие 7-9, стр. 76-77	Занятие 10-12, стр. 78-79
Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления, с выполнением заданий по команде, врассыпную; развивать ловкость и глазомер при метании в цель; закреплять умение действовать по сигналу; в прыжках в длину с места; в ползании на животе на скамейке.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег парами («лошадки») Перестроение в колонну по три. Ходьба с разными положениями рук и ног, подскоки.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Ходьба на носках между 4-5 предметами, расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. 4. Игровые упражнения: -«Быстрые и ловкие», - «Сбей кеглю».	1. Перебрасывание мячей через шнур 2-мя руками из-за головы (расстояние от шнура 2м). 2. Прыжки в длину с места. 3. Игровые упражнения: -«Подбрось-поймай», -«Прокати не задень».	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2-мя руками, хват рук с боков; с мешочком на спине опорой на ладони и колени - «Проползи – не урони». 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 3. Игровые упражнения: - «На одной ножке вдоль дорожки - «Брось через веревочку».	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке затем спуск вниз. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 4. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. 4. Игровые упражнения: -«Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята».
Подвижные игры	«Перелет птиц», «Зайка беленький».	«Бездомный заяц» «Лошадка»	«Самолеты», «Волк зайцы».	«Охотник и зайцы»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи», «Найдем зайку».	«Угадай, кто кричит?»		«Найдем зайку»
Нетрадиционные	1. Восточная гимнастика	1. Дыхательное упражнение	1. Восточная гимнастика	1. Дыхательное упражнение

формы	«Кувшинчик» [4], стр.92. 2. Точечный массаж [4], стр.48.	«Большой маятник» [4], стр.74. 2. Звуковое игровое упражнение «Шагом марш» [4], стр.90.	«Кувшинчик» [4], стр.92. 2. Точечный массаж [4], стр.48.	«Большой маятник» [4], стр.74. 2. Звуковое игровое упражнение «Шагом марш» [4], стр.90.
Апрель				
Этапы занятий по физической культуре	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр. 80-82	Занятие 16-18, стр. 82-84	Занятие 19-21, стр. 84-86	Занятие 22-24, стр. 86-87
Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, по кругу; учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения; закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, в ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры; развивать умение перестроения в три колонны; повторить перебрасывание мяча друг другу.				
Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу. Ходьба с разными положениями рук и ног. Перестроение в три колонны.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой
Основные виды движений	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на 2-х ногах через препятствия, поставленных на расстоянии 40см один от другого (5-6 брусков). 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой, левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). 4. Игровые упражнения: - «Прокати и поймай», «Сбей булаву»,	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его 2-мя руками. 3. Прыжки в длину с места. 4. Игровые упражнения: - «По дорожке», - «Перепрыгни не задень».	1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на ладони и ступни «по-медвежь». 3. Прыжки на 2-х ногах, дистанция 3м. 4. Игровые упражнения: -«Успей поймать», -«Подбрось-поймай».	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч (5-6 шт). 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс. 4. Прыжки на 2-х ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40см один от другого. 4. Игровые упражнения: - «Накинь кольцо» - «Пробеги - задень».
Подвижные игры	«У медведя во бору», «Пробеги тихо»	«Воробышки и автомобиль», «Совушка»	«Совушка», «Догони пару»	«Птички и кошка», «Догони пару»

Малоподвижные игры	«Угадай, кто позвал»	«Найдем воробышка»		
Нетрадиционные формы	1. Дыхательное упражнение «Ушки» [4], стр.75. 2. Звуковое игровое упражнение «Насос» [4], стр.90.	Точечный массаж [4], стр.48.	1. Дыхательное упражнение «Маятник». [4], стр.91 2.Звуковое игровое упражнение «На турнике» [4], стр.90.	Точечный массаж [4], стр.48.
Май				
Этапы занятий по физической культуре	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 25-27, стр. 88-89	Занятие 28-30, стр. 89-91	Занятие 31-33, стр. 91-92	Занятие 34-36, стр. 92-94
Задачи: упражнять детей в ходьбе парами, колонной по одному в чередовании с прыжками, в ходьбе с остановкой по сигналу, ходьбе и беге по кругу, в ходьбе с высоким подниманием колен; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость в упражнениях с мячом; в ползании по скамейке.				
Вводная	Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног. Бег парами «Лошадки».			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С кубиком	С гимнастической палкой	С мячом
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места через шнуры (расстояние между шнурами 30-40 см.). 2. Прокатывание мяча между кубиками «змейкой» 3. Ходьба по доске (ширина 15 см.) приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 4. Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», Пробеги – не задень».	1. Прыжки через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы. 3. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 4. Игровые упражнения: «Попади в корзину», «Подбрось поймай».	1. Метание в вертикальную цель (щит, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2м способом от плеча правой и левой рукой.. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4.Игровые упражнения: -«Не урони» -«Не задень» -«Бегом по дорожке»	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на 2 ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 4. Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», Кто быстрее по дорожке».

Подвижные игры	«Совушка», «Котята и щенята»	«Удочка», «Котята и щенята».	«Зайцы и волк», «Пробеги тихо»	«Самолеты», «У медведя во бору».
Малоподвижные игры			«Кто ушел?»	«Угадай кто позвал»
Нетрадиционные формы	1. Гимнастика для глаз №6 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Дыхательное упражнение «Ладочки» [4], стр.58	1. Восточная гимнастика «Листочки» [4], стр.92. 2. Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик» [4], стр.102.	1. Гимнастика для глаз № 6 - картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73.	1. Восточная гимнастика «Шарфик» [4], стр.92. 2. Пальчиковая гимнастика «Ладочка, кулачок, ребро» [4], стр.101.

Старший дошкольный возраст 5-6 лет

Сентябрь				
Этапы занятия по физической культуре	Пензулаева Л.И. [8] Непосредственно – образовательная деятельность			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3, стр. 15-19	Занятия 4-6, стр. 19-21	Занятия 7-9, стр. 21-24	Занятия 10-12, стр. 24-27
<p>Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола, взмаху рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч не задевая края; упражнять в ходьбе и беге колонне по одному, враспынную, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. Развивать ловкость и устойчивое равновесие в прыжках с продвижением вперед.</p>				
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному с разным положением рук и ног (на носках, пятках), враспынную, между предметами, с остановкой по сигналу. Перестроение в две, три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой
Основные виды	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием	1. Прыжки на двух ногах - упражнение «Достань до	1. Ползание по гимнастической скамейке с	1. Пролезание в обруч в группировке прямо и боком.

движений	<p>через кубики, мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола; змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах двумя руками снизу, после удара о пол - подбросить вверх 2 руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Игровые упражнения: - «Пингвины»; - «Не промахнись»; - «По мостику».</p>	<p>предмета».</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами .</p> <p>4. Бег в колонне по одному в среднем темпе, продолжительностью до 1,5 минуты в чередовании с ходьбой.</p> <p>5. Игровые упражнения: - «Передай мяч»; - «Не задень».</p>	<p>опорой на ладони и колени, на предплечья и колени.</p> <p>2. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м. Способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.</p> <p>4. Игровые упражнения: - «Не попадись», - «Мяч о стенку».</p>	<p>2. Ходьба, перешагивая через препятствия – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку , с мешочком на голове</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей.</p> <p>4. Эстафета «Пингвины» (прыжки с зажатым между коленей мячом).</p> <p>5. Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким».</p>
Подвижные игры	«Мышеловка», «Ловишки».	«Мы веселые ребята», «Фигуры».	«Удочка», « Быстро возьми»	«Мы веселые ребята», «Найди свой цвет».
Малоподвижные игры	« У кого мяч?»	«Найди и промолчи»		
Нетрадиционные формы и методы	<p>1. Дыхательное упражнение «Насос»[4] стр. 73;</p> <p>2. Релаксация «Летний денек» - картотека релаксационных игр и упражнений.</p>	<p>1. Дыхательное упражнение «Кошка»[4] стр.73.</p> <p>2. Упражнение на расслабление мышц шеи «Любопытная варвара» - картотека релаксационных игр и упражнений.</p>	<p>. Дыхательное упражнение «Насос»[4] стр. 73;</p> <p>2. Релаксация «Летний денек» -картотека релаксационных игр и упражнений.</p>	<p>. Дыхательное упражнение «Кошка»[4] стр.73.</p> <p>2. Упражнение на расслабление мышц шеи «Любопытная варвара» - картотека релаксационных игр и упражнений.</p>
Октябрь				
Этапы занятия по физической культуре	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 13-15, стр.28-30	Занятия 16-18, стр. 30-32	Занятия 19-21, стр. 33-34	Занятия 22-24, стр. 35-38
Задачи: учить ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в колонну по два, остановке по команде; упражнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие				

Вводная	Перестроение в колонну; по одному, по два, по три. Ходьба и бег враспынную. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба и по сигналу поворот «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через бруски, приставным шагом боком на середине присесть, встать и пройти дальше. 2. Броски мяча двумя руками от груди друг другу. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком продвигаясь вперед.	1. Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. 2. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, от груди. 4. Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись».	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»(эстафета).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. с 3 шагов. 3. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку). 4. Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину».
Подвижные игры	«Перелет птиц», «Не попадись».	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси – лебеди», «Ловишки-перебежки»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?»		«Летает - не летает», «Затейники».
Нетрадиционные формы и методы	1. Восточная гимнастика «Листочки» .[4] стр.92. 2. Релаксация «Тишина» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Пальчиковая гимнастика «Флажок» [4] стр.103. 2. Релаксация «Солнечные лучики» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Восточная гимнастика «Листочки» .[4] стр.92. 2. Релаксация «Тишина» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Пальчиковая гимнастика «Флажок» [4] стр.103. 2. Релаксация «Солнечные лучики» - картотека релаксационных игр и упражнений.
Ноябрь				

Этапы занятия по физической культуре	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 25-27, стр. 39-41	Занятия 28-30, стр. 42-44	Занятия 31-33, стр. 44-46	Занятия 34-36, стр. 46-47
Задачи: Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами, в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений.				
Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С мячом	На гимнастической скамейке
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.. 3. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, стоя в шеренгах, на расстоянии 2 – 2,5м. 4. Игровые упражнения: «Мяч о стену», «Поймай мяч», «Не задень».	1. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5 м. 3. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков). 4. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику»	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м). 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 5. Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень»	1.Подлезание по шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5м. 4. Игровые упражнения: «Мяч о стенку».
Подвижные игры	«Мышеловка», «Пожарные на учении».	«Не оставайся на полу», «Ловишки с ленточками», «Затейники».	«Ловишки парами», «Удочка» «Летает - не летает».	«Пожарные на учении», «Ловишки - перебежки», «Удочка»

Нетрадиционные формы и методы	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр. 73. 2. Точечный массаж, [4] стр. 48. 3. Релаксация «Воздушные шарики».	1. Дыхательное упражнение «Ушки» [4], стр.75. 2. Релаксация «Рождение цветка».	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр. 73. 2. Точечный массаж, [4] стр. 48. 3. Релаксация «Воздушные шарики».	1. Дыхательное упражнение «Ушки» [4], стр.75. 2. Релаксация «Рождение цветка».
Декабрь				
Этапы занятия по физической культуре	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3, стр. 48-51	Занятия 4-6, стр. 51-53	Занятия 7-9, стр. 53-55	Занятия 10-12, стр. 55-58
Задачи: учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранение дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу				
Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног			
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах через предметы. 3. Броски мяча друг другу 2-мя руками из-за головы. 4. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень»	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5м). 2. Броски мяча вверх и ловля его 2-мя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4м). 4. Игровые упражнения: Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пойдем по мосточку».	1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед ловлей. 2. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 3. Ходьба по гимн. скамье приставным шагом с мешочком на голове. 4. Игровые упражнения: «Метко в цель»	1. Лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Игровые упражнения: «По дорожке»
Подвижные игры	«Ловишки с	«Не оставайся на полу»,	«Охотник и зайцы», «Смелые	«Хитрая лиса», «Мы веселые

	ленточками», «Мороз красный нос».	«Мороз Красный нос».	воробьишки».	ребята».
Нетрадиционные формы и методы	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Релаксация «Рождение цветка» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Восточная гимнастика «Шарфик»[4], стр.92 2. Упражнение на расслабление мышц рук «Пара»- картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Релаксация «Рождение цветка» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Восточная гимнастика «Шарфик»[4], стр.92 2. Упражнение на расслабление мышц рук «Пара»- картотека релаксационных игр и упражнений.
Январь				
Этапы занятий физической культуры	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 13-15, стр.59-61	Занятие 16-18, стр.61-63	Занятие 19-21, стр. 63-65	Занятие 22-24, стр. 65-67
Задачи: упражнять в лазании по гимнастической стенке не пропуская реек, в ходьбе и беге между предметами, прыжках с ноги на ногу, в длину с места, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении; повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием.				
Вводная	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы			
Общеразвивающие упражнения	С кубиком	С веревкой (шнуром)	На гимнастической скамейке	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба и бег по наклонной доске(высота - 40 см, ширина - 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м). 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (2-мя руками от груди) расстояние между шеренгами 2,5м.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40-50см). 2. Ползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Перебрасывание мяча друг другу, 2-мя руками снизу, расстояние между детьми 2,5м. 4. Игровые упражнения «Кто быстрее», «Пробеги-не задень»	1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3м. 2. Пролезание в обруч правым, левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Игровые упражнения « Кто	1. Лазанье на гимн. стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги вместе, ноги врозь. 4. Ведение мяча в прямом направлении до

	4.Игровое упражнение «Сбей кеглю».		дальше бросит», «Пробеги – не задень»	обозначенного места. 5. Игровые упражнения «По местам», «С горки».
Подвижные игры	«Медведи и пчелы», «Ловишки парами».	«Совушка»	«Не оставайся на полу», «мороз Красный нос».	«Хитрая лиса»
Нетрадиционные формы и методы	1. Точечный массаж [4] стр.48. 2. Упражнение на расслабление мышц рук «Кулачки» - картотека релаксационных упражнений и игр.	1.Восточная гимнастика «Змея» [4] стр.93. 2. Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата «Хоботок», «Рот на замочке» - картотека релаксационных упражнений и игр.	1. Точечный массаж [4] стр.48. 2. Упражнение на расслабление мышц рук «Кулачки» - картотека релаксационных упражнений и игр.	1.Восточная гимнастика «Китайский веер» [4] стр.93. 2. Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата «Лягушки», «Орешек» - картотека релаксационных упражнений и игр.
Февраль				
Этапы занятий физической культурой	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 25-27, стр.68-70	Занятие 28-30, стр.70-71	Занятие 31-33, стр. 71-73	Занятие 34-36, стр. 73-75
Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице; закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через нее				
Вводная	Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Бег до 2 минут. Ходьба с выполнением заданий на внимание			
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	С мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см., высота 30 см.), руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (6-8 шт., высота до 10 см.), правым и левым боком, без остановки. 3. Забрасывание мяча в корзину с расстояния 2 м. двумя руками из-за головы, от груди (баскетбольный вариант). 4. Игровые упражнения «Точный пас», «По дорожке».	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см.) 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м.) 3. Подлезание под дугу (высота 40см), не касаясь руками пола, в группировке. 4. Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее».	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5м. 2. Подлезание под палку (шнур), высота 40см. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи-не урони». 4. Игровые упражнения «Точно в круг», «Кто дальше».	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным (одноименным) способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстоянии 8м. 4. Игровые упражнения :«Гонки санок», «Не попадись», «По мостику»
Подвижные игры	«Охотники и зайцы», «Мороз красный нос»	«Не оставайся на полу»	«Ловишки», «Мышеловка».	«Гуси-лебеди» «Ловишки-перебежки».
Малоподвижные игры		«Найди следы зайца»		Игра по выбору детей
Нетрадиционные формы и методы	1. Дыхательная гимнастика «Шаги»[4], стр.75. 2. Упражнение на расслабление мышц шеи «Любопытная Варвара» - картотека релаксационных упражнений и игр.	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73. 2. Пальчиковая гимнастика «Домик» [4], стр.103.	1. Дыхательная гимнастика «Шаги»[4], стр.75. 2. Упражнение на расслабление мышц шеи «Любопытная Варвара» - картотека релаксационных упражнений и игр.	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73. 2. Пальчиковая гимнастика «Домик» [4], стр.103.

Март

Задачи: учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега; упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, в перебрасывании шайбы друг другу, в метании мешочков в цель, в ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно, в беге на скорость; повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, построение в три колонны

Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки из обруча в обруч через бруски. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами (с хлопком в ладоши после отскока). 4. Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи-не задень».	1. Прыжок в высоту с разбега (высота – 30 см), с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. 3. Ползание на четвереньках между предметами, по прямой, дистанция 5м., шеренгами «Кто быстрее доползет до кегли». 4. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).	1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом, пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через канат, продвигаясь вперед, из обруча в обруч на правой, левой ноге. 4. Игровые упражнения: «Канатоходец»	1. Лазанье под шнур (палку) боком не касаясь его. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3м.). 3. Ходьба на носках между большими кубами, руки за головой, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. 4. Игровые упражнения «Прокати-сбей», Пробеги не задень».
Подвижные игры	«Пожарные на учении», «Горелки»	«Медведи и пчелы», «Карусель»	«Стоп», Удочка»	«Удочка», «Не оставайся на полу»,
Малоподвижные игры	«Мяч водящему», «Летает-не летает»		«Угадай по голосу»	
Нетрадиционные формы	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Звуковые игровые упражнения «Регулировщик» [4], стр.90	1. Дыхательное упражнение «Повороты головы» [4], стр.74. 2. Упражнение на расслабление мышц ног «Пружинки» – картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Звуковые игровые упражнения «Регулировщик» [4], стр.90	1. Дыхательное упражнение «Повороты головы» [4], стр.74. 2. Упражнение на расслабление мышц ног «Пружинки» – картотека релаксационных игр и упражнений.
Апрель				

Задачи: разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в длительном беге, развивая выносливость, в беге на скорость; повторить ходьбу и бег по кругу, между предметами, игровые упражнения с прыжками, с мячом; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке.

Вводная	Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног			
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	Со скакалкой	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье с передачей мяча на каждый шаг, перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах на расстоянии 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне»	1. Прыжки через скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. 4. Игровые упражнения: «Пройди-не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай».	1. Метание мешочка в вертикальную цель с расстояния 2.5 м. правой, левой рукой, способ от плеча. 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 3. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через предметы, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 4. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу»	1. Лазанье на гимн. стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.. 2. Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м.). 3. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, с мешочком на голове. 4. Игровые упражнения: «Пробеги-не задень», «Сбей кеглю».
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Кто быстрее до флажка», «Стой»	«Карусель», «Удочка».	«Горелки», «С кочки на кочку».
Малоподвижные игры	«Мяч водящему»	«Кто ушел?»	«Съедобное не съедобное»	«Угадай, чей голосок?»
Нетрадиционные формы	1. Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки» [4], стр.93. 2. Упражнение на релаксацию «Солнечные лучики» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Дыхательные упражнения: «Насос, Кошка» [4], стр.73. 2. Пальчиковая гимнастика «Цепочка» [4], стр.104.	1. Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки» [4], стр.93. 2. Упражнение на релаксацию «Солнечные лучики» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Дыхательные упражнения: «Насос, Кошка» [4], стр.73. 2. Пальчиковая гимнастика «Цепочка» [4], стр.104.

Май

Задачи: разучить прыжки в длину с разбега; упражнять в ходьбе и беге парами, с поворотом в другую сторону по сигналу, в беге с высоким подниманием бедра, в сохранении равновесия, в перебрасывании мяча, метании в цель и на дальность; разучить прыжок в длину разбега; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон), в прокатывании обручей, выносливость в непрерывном беге, навык ползания по гимн. скамейке на животе; повторить упражнения в прыжках и с мячом, в равновесии, беге на скорость.

Вводная	Ходьба и бег между предметами, враспынную, с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног; Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе до 1 минуты.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, попеременно на правой и левой (расстояние 4 м.) до флажка. 3. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 4. Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьему». 3. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками от груди. 4. Игровые упражнения: «Прокати-не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Пролезание в обруч прямо, правым, левым боком в группировке. 4. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята».	1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с боков. 2. Ходьба с перешагиванием через бруски. 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м). 4. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Передача мяча в колонне».
Подвижные игры	«Мышеловка», «Гуси- лебеди»	«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Мышеловка», «Пожарные на учении».	«Караси и щука», «Не оставайся на земле»
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»		«Летает не летает»
Нетрадиционные формы и методы	1. Звуковые игровые упражнения «На турнике», «Шагом марш» [4], 90. 2. Упражнение на расслабление всего организма «Тишина» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Восточная гимнастика «Птички и птенчики», «Фонтанчик» [4], стр. 94. 3. Упражнение на расслабление всего организма «Летний денек» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Звуковые игровые упражнения «На турнике», «Шагом марш» [4], 90. 2. Упражнение на расслабление всего организма «Тишина» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Восточная гимнастика «Птички и птенчики», «Фонтанчик» [4], стр. 94. 3. Упражнение на расслабление всего организма «Летний денек» - картотека релаксационных игр и упражнений.

Подготовительная к школе группа 6-7 лет.

Сентябрь				
Этапы занятий по физической культуре	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	Л.И. Пензулаева [9]			
	Занятие 1-3, стр. 9-11	Занятие 4-6, стр.11-14	Занятие 7-9, стр.15-16	Занятие 10-12, стр.16-18
Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, при перепрыгивании через предметы, ловкость в ходьбе между предметов; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его				
Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом.. Бег врассыпную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Перестроение в три колонны и обратно в одну			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С гимнастическими палками
Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове, руки свободно балансируют. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы (расстояние - 3 м). 4. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу, двумя руками из-за головы, снизу(расстояние 4м.). 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его, ползание -«крокодил». 4. Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну», 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны. 2. Бросание малого мяча вверх правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками; 3. Ползание по гимн. скамейке на животе , подтягиваясь двумя руками, хват с боков, «по- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях; 2. Прыжки из обруча в обруч; 3. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода; 4. Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта».

	«Пингвины», «Догони свою пару».	«Прокати обруч».	медвежьи». 4. Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди-не задень».	
Подвижные игры	«Ловишки»	«Не оставайся на полу», «Совушка».	«Совушка», «Удочка».	«Не попадись»
Малоподвижные игры	«Вершки и корешки»	«Летает – не летает», «Великаны и гномы».	«Летает – не летает»	«Фигуры»
Нетрадиционные формы	1. Дыхательная гимнастика «Корзинка» [4], стр.105; 2. Йога для детей «Лодка» стр.99.	1. Гимнастика для глаз – комплекс №1,2 (картотека комплексов гимнастики для глаз). 2. Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата «Волшебный сон» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Дыхательная гимнастика «Корзинка» [4], стр.105; 2. Йога для детей «Лодка» стр.99.	1. Гимнастика для глаз – комплекс 1,2 (картотека комплексов гимнастики для глаз). 2. Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата «Волшебный сон» - картотека релаксационных игр и упражнений.
Октябрь				
Этапы занятий по физической культуре	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр.20-22	Занятие 16-18, стр.22-24	Занятие 19-21, стр.24-27	Занятие 22-24, стр.27-29
Задачи: упражнять в ходьбе с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения, в беге с преодолением препятствий, в сохранении равновесия и в прыжках, в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом, точность броска; закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, навык приземления на полусогнутые в прыжках со скамьи;				
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	На гимнастических скамейках	С мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по гимн.скамейке, руки за	1. Прыжки с высоты 40 см. на полусогнутые ноги, на	1. Ведение мяча: по прямой, между предметами.	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении,

	<p>голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры, вдоль шнура.</p> <p>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками;</p> <p>4. Игровые упражнения: «Перебрось-поймай», «Не попадись».</p>	<p>мат или коврик.</p> <p>2. Отбивание мяча от пола одной рукой на месте с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Ползание на ладонях и ступнях «По-медвежьему».</p> <p>4. Лазанье в обруч на четвереньках; прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.</p> <p>5. Игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни-не задень».</p>	<p>2. Ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках.</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p> <p>4. Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему».</p>	<p>подталкивая мяч головой; под дугой (шнуром) подталкивая мяч вперед головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>4. Игровые упражнения: «Лягушки», «Не попадись».</p>
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу», «Совушка».	«Не попадись», «Удочка»	«Ловишки с ленточками», «Удочка»
Малоподвижные игры	«Фигуры»	«Эхо»	«Летает-не летает»	«Эхо»
Нетрадиционные формы и методы	<p>1. Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой [4], стр.106;</p> <p>2. Йога для детей «Кошка» стр. 116.</p>	<p>1. Дыхательное упражнение: «Большой маятник» [4], стр.74;</p> <p>2. Гимнастика для глаз №3,4 – картотека комплексов гимнастики для глаз.</p>	<p>1. Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой [4], стр.106;</p> <p>2. Йога для детей «Кошка» стр. 116.</p>	<p>1. Дыхательное упражнение: «Большой маятник» [4], стр.74;</p> <p>2. Гимнастика для глаз 3,4 – картотека комплексов гимнастики для глаз.</p>

Ноябрь

Этапы занятий по физической культуре	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 25-27, стр.29-32	Занятие 28-30, стр.32-34	Занятие 31-33, стр.34-36	Занятие 34-36, стр.37-40

Задачи: упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру), в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, в прыжках через короткую скакалку, бросании мяча друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, в поворотах прыжком на месте; повторить упражнения в прыжках и с мячом, прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; закрепить навык ходьбы и бега по кругу, перешагивая через предметы, навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу.

Вводная	Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием ног. Бег трусцой с изменением направления. Ходьба и бег в чередовании, с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предмета	Со скакалкой	С кубиком	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по канату (шнур) боком приставным шагом, 2 – мя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через палки (6-8шт.) подряд без паузы. 3. Броски мяча в корзину двумя руками «Попади в корзину». 4. Игровые упражнения: «Мяч о стену», «Будь ловким».	1. Прыжки через скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине; подталкивая мяч головой вперед. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы. 4. Игровые упражнения: «Не задень», «Передай мяч по кругу».	1. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами (5-6 шт., расстояние между предметами 1м.) 2. Лазанье под дугу. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между предметами. 4. Игровые упражнения с мячом.	1. Лазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку».
Подвижные игры	«Догони свою пару», «Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Перелет птиц», «По местам»	«Хитрая лиса»,
Малоподвижные игры	«Угадай, чей голосок?», «Затейники»	«Фигуры», «Затейники»	«Летает – не летает»	«Фигуры»
Нетрадиционные формы и методы	1. Дыхательная гимнастика «Ушки» [4], стр. 74. 2. Йога для детей «Змея» стр.107.	1. Гимнастика для глаз – комплекс №5 (картотека комплексов гимнастики для глаз). 2. Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата «Орешек» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Дыхательная гимнастика «Ушки» [4], стр. 74. 2. Йога для детей «Змея» стр.107.	1. Гимнастика для глаз – комплекс 5 (картотека комплексов гимнастики для глаз). 2. Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата «Орешек» - картотека релаксационных игр и упражнений.

Декабрь

Этапы занятий по физической культуре	Непосредственно - образовательная деятельность			
	Занятие 1-3, стр. 40-42	Занятие 4-6, стр.42-44	Занятие 7-9, стр. 45-47	Занятие 10-12, стр. 47-49
Задачи: упражнять в ходьбе и беге враспынную, в продолжительном беге до 1,5 минут, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, в ползании на животе, в подбрасывании малого мяча, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием; разучить игровое задание точный пас; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному, широким свободным шагом, с имитацией повадок животных, ходьба в 1; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Бег и ходьба семенящим шагом			
Общеразвивающие упражнения	В парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через большие кубы (расстояние между ними 3 шага ребенка). 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2-2.5м.), двумя руками снизу, от груди и из-за головы. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. 4. Игровые упражнения: «Пройди-не задень», «Пас на ходу».	1. Прыжки на ногах между предметами : на двух, на правой, левой поочередно. 2. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская его далеко от себя. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 4. Игровые упражнения: «Пройди-не урони», «Из кружка в кружок».	1. Ходьба по гимн.скамейке навстречу друг другу, на середине встретиться - разойтись. 2. Ползание на гимн. скамейке на животе, хват с боков. 3. Перебрасывание мячей в парах. 4. Игровые упражнения: «Пас на ходу», Кто быстрее», «Пройди – не урони».	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз не пропуская реек. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатом между колен. 3. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед. 4. Игровые упражнения: «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке проскользи».
Подвижные игры	«Хитрая лиса», «Совушка»	«Стой», «Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики воробышки», «Лягушка и цапля»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Эхо»	По выбору детей	«Эхо»

Нетрадиционные формы и методы	1.Точечный массаж [4], стр.48. 2. Игры , которые лечат «Петушок дудит в рожок» [4], стр.78.	1.Психогимнастика по М.И. Частиковой [4], стр.106. 2. Восточная гимнастика «Волна», «Деревце» [4], стр.94.	1.Точечный массаж [4], стр.48. 2. Игры , которые лечат «Петушок дудит в рожок» [4], стр.78.	1.Психогимнастика по М.И. Частиковой [4], стр.106. 2. Восточная гимнастика «Волна», «Деревце» [4], стр.94.
Январь				
Этапы занятий по физической культуре	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр.49-52	Занятие 16-18, стр. 52-54	Занятие 19-21, стр. 54-56	Занятие 22-24, стр. 57-58
Задачи: упражнять в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, в прыжках в длину с места, в ползании на четвереньках, в скольжении по ледяной дорожке; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и ползании по скамейке; повторить упражнения в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия, лазание под шнур.				
Вводная	Ходьба в колонне. Ходьба спортивным шагом. Бег трусцой, ходьба и бег по кругу, с поворотом кругом по сигналу, с остановкой по сигналу			
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	С кубиком	С малым мячом	Со скакалкой
Основные виды движений	1. Ходьба по рейке гимн. скамейки с мешочком на голове, руки произвольно; на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной, соблюдая ритм в соответствии с движением; 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (бруски), из обруча в обруч (расположены в шахматном порядке), с энергичным взмахом рук. 3. Ведение мяча одной рукой с одной стороны зала на	1. Прыжки в длину с места (на мат); 2. Ползание на четвереньках подталкивая мяч вперед головой (дистанция 5-6 м.); 3. Бросание мяча (малый и средний диаметр) вверх и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или другим дополнительным заданием-приседанием, поворотом кругом); 4. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Веселые	1. Переброска мячей друг другу - дети первой шеренги одной рукой бросают мяч, а второй шеренги ловят мяч после отскока о пол двумя руками. 2. Ползание на ладонях и коленях (дистанция 3м.), затем слазанье под шнур (высота 50см.) и продолжение ползания на расстояние 3м. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом через кубики	1. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба по двум гимн. скамейкам парами, держась за руки 3. Прыжки через скакалку разными способами. 4. Игровые упражнения: «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд».

	другую; прокатывание мяча между предметами, стараясь не задеть их; 4. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользи - не упали».	воробышки».	(расстояние между кубиками 3 шага ребенка). 4. Игровые упражнения: «Хоккеисты».	
Подвижные игры	«День и ночь», «Два мороза».	«Совушка», «Два мороза».	«Удочка», «Два Мороза».	«Паук и мухи»,
Малоподвижные игры	«Змея»	«Угадай чей голосок?»	«Море волнуется»	По выбору детей
Нетрадиционные формы и методы	1. Пальчиковая гимнастика «Зайка и барабан» [4], стр.105. 2. Йога для детей «Верблюд» стр.105.	1. Гимнастика для глаз №6 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Упражнение на расслабление мышц лица «Рот на замочке» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Пальчиковая гимнастика «Зайка и барабан» [4], стр.105. 2. Йога для детей «Верблюд» стр.105.	1. Гимнастика для глаз 6 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Упражнение на расслабление мышц лица «Рот на замочке» - картотека релаксационных игр и упражнений.
Февраль				
Этапы занятий по физической культуре	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 25-27, стр. 59-61	Занятие 28-30, стр. 61-63	Занятие 31-33, стр. 63-65	Занятие 34-36, стр. 65-67
Задачи: упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу, в переброске мяча, в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); закрепить навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер, игровое задание с клюшкой и шайбой, лазанье в обруч.				
Вводная	Ходьба в колонне, бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны. Ходьба и бег с огибанием деревьев, валов, снежных построек			
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	С мячом

Основные виды движений	1. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через кубики; приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки между предметами, на правой, затем на левой ноге. 4. Игровые упражнения: «Быстро по местам», «Точная подача», «Попрыгунчики».	1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах; 2. Переброска мячей, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Ползание на ладонях и коленях между предметами. 4. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку».	1. Лазанье на гимн. стенку, с переходом на другой пролет. 2. Метание мешочков правой и левой рукой в обруч; 3. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам. 4. Игровые упражнения: «Снежинки», Гонка санок», «Загони шайбу».	1. Лазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет (главное – правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку). 2. Ходьба по гимн. скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Эстафета с мячом «Передал – садись»; 4. Игровые упражнения: «Не попадись»
Подвижные игры	«Два Мороза», «Ключи»	«Не оставайся на земле».	«Карусель», «Не попадись»	«Жмурки», «Белые медведи»
Малоподвижные игры	«Летает-не летает»	«Затейники»	«Вершки и корешки».	«Угадай, чей голосок?»
Нетрадиционные формы и методы	1. Пальчиковая гимнастика «Краб» [4], стр.105. 2. Йога для детей «Лебедь» стр.108.	1. Гимнастика для глаз №7 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Кораблик» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Пальчиковая гимнастика «Краб» [4], стр.105. 2. Йога для детей «Лебедь» стр.108.	1. Гимнастика для глаз 7 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Кораблик» - картотека релаксационных игр и упражнений.

Март

Этапы занятий физической культуры

Непосредственно-образовательная деятельность

Занятие 1-3, стр. 72-74

Занятие 4-6, стр. 74-76

Занятие 7-9, стр. 76-79

Занятие 10-12, стр. 79-81

Задачи: упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием, в метании мешочков в горизонтальную цель, в беге на скорость, в лазании на гимнастическую стенку; повторить задания в прыжках, эстафету с мячом, ползании, упражнения с бегом; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

Вводная	<p>Ходьба, бег в одной, двух, трех колоннах. Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали Ходьба, ходьба по ступеням гимнастической стенки. Бег трусцой между спортивными снарядами, ходьба с выпадами, бег трусцой. Ходьба на носках с разным положением рук.</p>			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С флажками	С гимнастической палкой	Без предметов
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке навстречу друг другу-на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамьи; с передачей мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10м); 2 прыжка на правой, 2 на левой. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». 4.Игровые упражнения: «Бегуны», «Мяч о стену».</p>	<p>1. Прыжки, через скакалку продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться в «комочек»).</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове. 4. Игровые упражнения: «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата».</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Лазанье под шнур прямо и сбоком, не задевая его (высота 40 см.). 3. Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперед. 4. Игровые упражнения: «Салки- перебежки», «Передача мяча в колонне».</p>
Подвижные игры	«Ключи», «Лягушки в болоте», «Совушка»	«Затейники», «Охотники и утки», «Мы –веселые ребята»	«Волк во рву», «Горелки».	«Удочка», «Горелки», «совушка»
Малоподвижные игры		«Тихо-громко»	«Эхо».	«Запрещенное движение»
Нетрадиционные формы и методы	<p>1.Пальчиковая гимнастика «Корзинка» [4], стр.105. 2.Йога для детей «Колесо» стр.112.</p>	<p>1.Гимнастика для глаз №8 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Штанга» - картотека релаксационных игр и</p>	<p>1.Пальчиковая гимнастика «Корзинка» [4], стр.105. 2.Йога для детей «Колесо» стр.112.</p>	<p>1.Гимнастика для глаз 8 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Штанга» - картотека релаксационных игр и</p>

		упражнений.		упражнений.
--	--	-------------	--	-------------

Апрель				
Этапы занятий по физической культуре	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр. 81-83	Занятие 16-18, стр. 83-84	Занятие 19-21, стр. 84-87	Занятие 22-24, стр. 87-88
<p>Задачи: упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе в колонне, в построении в парах, в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии; повторить игровые упражнения в ходьбе и беге, игровые упражнения с мячом и прыжках., бег на скорость</p> <p>Вводная Ходьба в колонне, бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колоРенны. Ходьба и бег с огибанием деревьев, валов, снежных построек</p>				
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках
Основные виды движений	1. Ходьба по гимн. скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед; 3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). 4. Игровые упражнения: «Перешагни-не задень», «С кочки на кочку»;	1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Лазанье под шнур в группировке. 4. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины».	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 4. Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10м). 3. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. 4. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось-поймай».
Подвижные игры	«Хитрая лиса», «Охотники и утки»	«Мышеловка», «Горелки».	«Затейники»	«Салки с ленточкой», «Лягушки в болоте», «Горелки»
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»	По выбору детей	«Тихо-громко»	«Великаны и гномы»
Нетрадиционные	1. Точечный массаж [4],	1. Психогимнастика по М.И.	1. Точечный массаж [4],	1. Психогимнастика по М.И.

формы и методы	стр.48. 2. Игры , которые лечат «Мартышки и кокосовые орехи» [4], стр.81.	Частиковой [4], стр.106. 2. Восточная гимнастика «Парус и лодочка» [4], стр.95.	стр.48. 2. Игры , которые лечат «Мартышки и кокосовые орехи» [4], стр.81.	Частиковой [4], стр.106. 2. Восточная гимнастика «Парус и лодочка» [4], стр.95.
Май				
Этапы занятий по физической культуре	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 25-27, стр. 81-90	Занятие 28-30, стр. 90-92	Занятие 31-33, стр. 92-94	Занятие 34-36, стр. 95-96
Задачи: упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, в продолжительном беге, развивая выносливость, в прыжках через скакалку, в длину с места, в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в выполнении задания по сигналу, в переброске мяча, в метании мешочков на дальность; повторить упражнения в ходьбе и беге, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, бросании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, с мячом и прыжках; развивать точность при переброске мяча друг другу в движении.				
Вводная	Ходьба в колонне, бег трусцой, семенящим шагом, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны. Ходьба и бег по кругу с поворотом кругом в другую сторону, врассыпную, на сигнал, с различным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С мячом	Без предметов	С гимнастическими палками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимн. скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, на каждый шаг, навстречу друг другу на середине скамьи разойтись, помогая друг другу. 2. Броски мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом; 3. Прыжки между предметами, на правой и левой ноге, с ноги на ногу, продвигаясь вперед; 4. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось-поймай».	1. Прыжки в длину с места и с разбега, используя энергичный взмах. 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед; 4. Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч». «Пас друг другу».	1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой; между предметами на носочках; 3. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь руками пола, в группировке-сложившись в «комочек»; 4. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли».	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (4-я рейка) и спуск вниз. 2. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 3. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 4. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет».
Подвижные игры	«Совушка».	«Мышеловка», «Горелки».	«Воробьи и кошка»,	«Охотники и утки»,

			«Горелки»	«Не оставайся на земле»
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»	«Летает – не летает»	«Вершки и корешки».	По выбору детей.
Нетрадиционные формы и методы	1.Пальчиковая гимнастика «Филин» [4], стр.106.. 2. Йога для детей «Тигр» стр.117.	1.Гимнастика для глаз№ 9 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Восточная гимнастика «Парус и лодочка» [4], стр.95.	1.Пальчиковая гимнастика «Филин» [4], стр.106.. 2. Йога для детей «Тигр» стр.117.	1.Гимнастика для глаз№ 9 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Восточная гимнастика «Парус и лодочка» [4], стр.95.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Образовательные области (направления развития)	Обязательная часть
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> •Токаева Т.Э. «Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет» •Токаева Т.Э. «Технология физического развития детей 3-4 лет» •Токаева Т.Э. «Технология физического развития детей 4-5 лет» •Токаева Т.Э. «Технология физического развития детей 5-6 лет» •Токаева Т.Э. «Технология физического развития детей 6-7 лет» •Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Младшая группа» •Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» •Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» •Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа» •Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений» •Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» •Сулим Е.В. «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников»

- Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет»
- Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет»
- Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ»
- Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ»
- Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5 – 6 лет в ДОУ»
- Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6 – 7 лет в ДОУ»
- Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья. Старшая группа»
- Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет (в 2-х частях)»
- Сочеванова Е.А. «Комплексы утренней гимнастики для детей 3 – 4 лет»
- Андреева Л.В. «Малоподвижные игры»
- Нищева Н.В. «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики»
- Кострыкина Л. Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т. Г. «Малыши, физкульт-привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста»
- Утробина К. К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре»
- Соколова Л.А. «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников»

3.2. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

Формы работы	3-4 года	4-5 года	5-6 лет	6-7 лет
1.Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2.Утренняя стимулирующая коррекционная гимнастика	Ежедневно 3-5мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
3.Физкультминутки	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.
5.Релаксация	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин
6.Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 6-8 мин	На музыкальных занятиях 8-19 мин	На музыкальных занятиях 10-12 мин	На музыкальных занятиях 12-15 мин
7.Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице)	2 раза в неделю 10-15 мин.	2 раза в неделю 15-20 мин	2 раза в неделю 20-25 мин	2 раза в неделю 25-30 мин
8.Дозированный бег	Ежедневно по 80-100 м	Ежедневно по 150-200	Ежедневно по 200-250	Ежедневно по 250-300м
9.Тренерующая игровая дорожка	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
10.Подвижные игры: -сюжетные; -бессюжетные; -игры-забавы; -соревнования; -эстафеты; -аттракционы	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин
11.Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения; -дыхательная гимнастика; -игровой массаж	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин

12.Физические упражнения и игровые задания: -пальчиковая гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин
13. Психогимнастика	2 раза в неделю 3- 5 мин	2 раза в неделю 6-8 мин	2 раза в неделю 8-10мин	2 раза в неделю 12-15мин
14. Физкультурный досуг	2 раза в год по 10-15 мин	2 раза в год по 15-20мин	2 раза в год по 25-30мин	2 раза в год по 30-35 мин
15.Спортивный праздник	1 раз в год «Малые Олимпийские игры»			
16.Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя			

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы			
	младшая	средняя	старшая	подготовительная
I.Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
1. Воздушно-температурный режим:	От +21 до +19С	От +20 до +18С	От +20 до +18С	От +20 до +18С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10мин). Допускается снижение температуры на 1-2С			
Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время года проводится кратковременно (5-10мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, снижение на 2-3 С			
2.Воздушные ванны: Прием детей на воздухе	-15С	-15С	-18С	-18С
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
Физкультурные занятия	+18С	+18С	+18С	+18С

	Одно занятие круглогодично на воздухе			
	-15С	-18С	-19С	-20С
	Два занятия в зале. Форма спортивная			
	В носках		Босиком	
	+18С	+18С	+18С	+18С
прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года			
	-18С	-20С	-22С	-22С
свето-воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40мин. В теплое время года ежедневно при температуре от +20С до +22С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин			
- хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20С до +22С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур			
- физические упражнения	Ежедневно			
- после дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			
- гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой	
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.				

3.3. Модель организации образовательного процесса

№ п/п	Режимные моменты	Формы организации и формы работы с детьми
1.	Утренняя гимнастика	Совместная деятельность взрослых и детей
2.	Занятия	Общеразвивающие упражнения, малоподвижные игры, подвижные игры, ритмическая гимнастика, нетрадиционные формы.
3.	Прогулка	Совместная деятельность взрослых и детей. Самостоятельная деятельность детей. Формы работы: подвижные дидактические игры, подвижные игры с правилами, игровые упражнения

3.3.1. Расписание занятий

Возрастные группы	дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Младшая группа			9.35 – 9.50			9.00 – 9.15
Средняя группа		9.00 – 9.20			9.00 – 9.20	
Средняя группа А		9.30 – 9.50			9.30 – 9.50	
Старшая группа			На прогулке	9.35 – 10.00		9.35 – 10.00
Подготовительная группа			На прогулке	10.20 – 10.50		10.20 – 10.50

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Особое значение придается задаче обеспечения эмоционального благополучия дошкольников для их эффективного развития и обучения.

По утверждению врачей. Досуг – немаловажное психотерапевтическое средство. Точно выбранное по форме, и по содержанию способы проведения свободного времени помогает снять напряжение, исправить плохое настроение. Поэтому в детском саду сложились традиции, которые проводятся ежедневно и один раз в месяц при участии сотрудников детского сада и родителей, имеет и развивающий, и психотерапевтический эффект.

Планирование событий, праздников, досугов

группа месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	«Веселые зайчата»		Праздник «Будь здоров!» (с элементами ПДД и пожарной безопасности)	
			Туристический поход	
			Мини Кросс	
Октябрь	Развлечение «Народные спортивные игры»			
Ноябрь	«В гости к мишке»		Праздник «Путешествие в Спортландию»	
Декабрь	«Путешествие в зимнюю Сказочную страну»	«Готовимся к зиме»	«Зимние забавы»	
Январь	Неделя здоровья - «Путешествие в страну здоровья»		Неделя здоровья - «Спорт – это сила и здоровье»	
Февраль	«Бравые солдаты»	Спортивное развлечение, посвященное Дню защитника Отечества - «Сильные и ловкие»		
Март	Неделя здоровья - «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»		Неделя здоровья - «Мама, папа, я – спортивная семья»	
Апрель	Неделя пожарной безопасности - «Спичка-невеличка»			
Май	Малые олимпийские игры			

3.5. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания

<p>Оснащение и оборудование зала для занятий музыкой и физкультурой (с. Покровское, ул. Рабочая, д.6)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Шведская стенка из двух модулей – 1• Скамья - 2• Флажки цветные – 25• Мяч резиновый (большой) – 40• Мяч резиновый (малый) – 25• Скакалки – 10• Кегли – 1набор (6 шт.)• Гантели детские – 38• Гантели по 0,5 кг. - 40• Обручи – 24• Стойка для прыжков – 1• Дуга металлическая для подлезания – 4• Мыты спортивные – 6• Коврик гимнастический – 20• Конус финишный спортивный – 8• Дорожка массажная – 2• Канат – 1• Щит (корзина) баскетбольная – 1• Кубики малые (пластик) – 50• Палочки гимнастические – 20• Мяч «прыгун» - 2• Мяч баскетбольный –• Мини-степпер детский – 1• Велотренажер детский – 1• Батут – 1• Лыжи детские - 15• Корзины для оборудования – 8• Стеллаж для оборудования – 1• Игровой модуль «Горка» - 1
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Пианино «Элегия» - 1 • Стол детский «Хохлома» – 1 • Стул детский «Хохлома» - 2 • Стул детский – 40 • Стул – 1 • Музыкальный центр - 1
<p>Оснащение и оборудование физкультурного зала (с.Покровское, ул. Ленина, д.126а)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Шкаф - 1 • Шведская стенка из шести модулей – 1 • Спортивный тренажер (лестница, канат, кольца) – 1 • Спортивные мыты – 6 • Коврики гимнастические – 25 • Гимнастические палки – 20 • Обручи – 20 • Скамья – 6 • Доска ребристая деревянная – 1 • Скакалки – 18 • Мяч резиновый (большой) - 40 • Мяч резиновый (средний) – 20 • Мяч резиновый (малый) – 15 • Мяч мягкий (набивной) – 45 • Мяч баскетбольный - 2 • Кубики малые (пластик) – 50 • Кегли – 1набор (6 шт.) • Мяч-прыгун – 2 • Стойка для прыжков - 1 • Батут – 1 • Корзины – 8 • Массажные дорожки – 2 • Канат – 1 • Лестница веревочная – 1 • Эспандер кистевой – 12 • Дуги металлические для подлезания – 4 • Гантели 0,5 кг. – 45 • Гантели детские – 12 • Доска массажная деревянная – 1

	<ul style="list-style-type: none">• Доска деревянная с креплением – 1• Лестница деревянная – 1• Качалка деревянная – 1• Мишень подвесная – 2• Снаряд гимнастический «бревно» - 1• Велосипед – 1• Самокат – 1• Мини-степпер детский – 1• Велотренажер детский – 1• Степ-платформа – 12• Лыжи детские - 15• Массажер «Удав» - 1• Флажки цветные – 20• Конус финишный спортивный – 16• Набор мягких модулей (43 шт) – 2 набора• Ключка детская большая – 3• Ключка детская малая - 2
--	---

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Покровский детский сад» в группах общеразвивающей направленности, ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере необходимости.

Назначение программы - обеспечение выполнения требований ФГОС дошкольного образования в части организации образовательного процесса, ориентированного на достижение ребёнком целевых ориентиров ФГОС дошкольного образования.

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей, с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155),
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022г. № 1028)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Структура программы предполагает наличие трех основных разделов:

1. Целевой – пояснительная записка и планируемые результаты освоения программы.
2. Содержательный - описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленных в пяти образовательных областях; описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, описание планирования образовательного процесса.
3. Организационный – особенности ежедневной организации жизни и деятельности, режим дня, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Цель рабочей программы гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи рабочей программы:

Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья; обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; всестороннее физическое совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные: формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные: формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Формы сотрудничества с семьей

1. Открытые занятия для родителей
2. Физкультурные праздники
3. День открытых дверей
4. Беседы (индивидуальные и групповые)
5. Консультации
6. Разработка и оформление стендовой информации
7. Родительское собрание
8. Анкетирование

С тематическим планированием, расписанием ОД можно ознакомиться на информационных стендах, сайте МДОУ «Покровский детский сад» <http://mkdoypokrovckoe.ucoz.com/>.

Подробнее ознакомиться с программой можно в МДОУ «Покровский детский сад» у инструктора по физической культуре Грачевой Веры Васильевны.