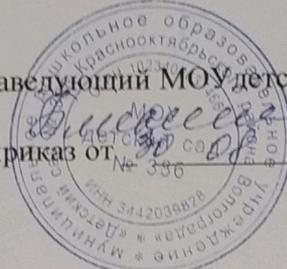


Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 30 от 2019г № 1

Утверждаю  
Заведующий МОУ детский сад № 386  
приказ от 30 от 2019г. № 1  
Блинова Е.Г.



**Рабочая программа  
по физическому развитию  
для детей подготовительной группы  
(6 - 8 года)  
на 2019 –2020 учебный год.**

Инструктора по физической культуре  
высшей категории Жуковой Г.И.

## РАЗДЕЛ 1

### Пояснительная записка.

#### **1.1 Рабочая программа инструктора по физической культуре Жуковой Г.И. сформирована в соответствии с принципами, определенными ФГОС ДО:**

- 1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- 2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОО) и детей;
- 3) уважение личности ребенка;
- 4) реализация ООП ДО в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей физическое развитие ребенка.

**Принципы и подходы в организации образовательного процесса,** наряду с общепедагогическими дидактическими принципами:

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

**Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,** который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

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

**Принципа комфортности** в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

**Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную

физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной адекватности физических упражнений.

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

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

**Срок реализации программы: 01.09.2019 - 31.08.2020гг.**

**1.2 Цель:** создание условий для развития здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и спорте, испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

**Задачи по образовательным областям:**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагогов, оформления помещений; развивает творческие способности;

- проведение зарядок, игр и упражнений под музыку, спортивных праздников и развлечений под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

#### **Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- создание на занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- привлечение детей к участию в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

#### **Образовательная область «Познавательное развитие»**

- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и др.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни;
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных занятий на темы прочитанных сказок.

#### **Образовательная область «Речевое развитие»**

- побуждение к проговариванию действий и названию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;
- проявление речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.

### 1.3 Возрастные и индивидуальные особенности детей.

#### 6-7 лет (подготовительная к школе группа)

На седьмом, восьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально почувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. И следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

**1.5. Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре Жуковой Г.И. на 2019-2020 учебный год**

Дни недели	Время	Содержание деятельности
Понедельник	8.00-8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10-8.30	Утренняя зарядка.
	8.30-9.00	Подготовка к НОД по физическому развитию.
	9.00-9.20	НОД по физическому развитию в средней группе №2
	9.20-9.25	Проветривание.
	9.25-9.40	НОД по физическому развитию в младшей группе №9
	9.40-9.45	Проветривание.
	9.50-10.10	НОД по физическому развитию в средней группе № 5 .
	10.10-10.15	Проветривание.
	10.20-10.45	НОД по физическому развитию в старшей группе №8
	10.50-10.55	Проветривание.
	11.00-11.30	НОД по физическому развитию в группе № 3
12.00-14.00	Работа с документацией.	
Вторник	8.00-8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10-8.30	Утренняя зарядка.
	8.30-9.00	Подготовка к НОД по физическому развитию.
	9.00-9.20	НОД по физическому развитию в средней группе №4
	9.20-9.25	Проветривание
	9.25-9.40	НОД по физическому развитию в младшей группе №10
	9.45-10.05	НОД по физическому развитию в средней группе № 7
	10.10-10.35	НОД по физическому развитию в старшей группе № 13
	10.40-11.20	НОД по физическому развитию в подготовительной группе №11
	11.30-12.00	Индивидуальная работа с детьми Работа с документами Подготовка

	12.00 – 13.00	материалов для информационных стендов, консультации для воспитателей
	13.00 – 14.00	Подготовка материалов для информационных стендов, консульт.
Среда	8.00 – 8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10 – 8.35	Утренняя зарядка.
	8.35 – 9.00	Подготовка к НОД
	9.00 – 9.20	НОД по физическому развитию в средней группе № 5
	9.20 – 9.25	Проветривание помещения.
	9.25 – 9.45	НОД по физическому развитию в средней группе №12
	9.50 – 10.05	НОД по физическому развитию в младшей группе № 9
	10.05 – 10.10	Подготовка к НОД по физическому развитию.
	10.10 – 10.30	НОД по физическому развитию в средняя группе №1
	10.35 – 11.00	НОД по физическому развитию в старшей группе №3
	11.05 – 11.35	НОД по физическому развитию в подготовительной группе № 6
	11.40 – 13.00	Работа с документами, картотека, паспорта здоровья, планы.
	13.00 – 14.00	Подбор материала к сценариям проведения физкультурных праздников , досугов.
Четверг	8.00 – 8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10 – 8.30	Утренняя зарядка.
	8.30 – 9.00	Подготовка к индивидуальной работе с детьми
	9.00 – 9.20	НОД по физическому развитию средняя группа № 7
	9.25– 10.40	НОД по физическому развитию младшая группа № 10
	10.45 – 11.05	НОД по физическому развитию средняя группа № 2
	11.10 – 11.35	НОД по физическому развитию старшая группа № 8
	11.40 – 12.10	НОД по физическому развитию подготовительная группа № 6
	12.20 – 13.00	Работа с документацией, подготовка к занятиям следующей недели по

	13.00-14.00	тематическому плану Беседы, консультации, мастер – классы для педагогов.
Пятница	8.00 – 8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10 – 8.30	Утренняя зарядка.
	8.30 – 9.00	Подготовка к НОД
	9.00 – 9.20	НОД по физическому развитию в средней группе №12
	9.20 – 9.25	Проветривание спорт. зала, подготовка к НОД (конспект, инвентарь к подвижным играм)
	9.25 – 9.45	НОД по физическому развитию в средней группе № 4
	9.50 – 10.15	НОД по физическому развитию в старшей группе № 1
	10.15 – 10.20	Проветривание спорт. Зала
	10.20 – 10.45	НОД по физическому развитию в старшей группе № 13
	10.50 – 11.20	Индивидуальная работа с детьми НОД по физическому развитию в подготовительной группе № 6
	11.25 – 13.00	Работа с документацией, подготовка к занятиям следующей недели по тематическому плану
	13.00-14.00	Консультация для воспитателей



## Раздел 2

### Проектирование образовательного процесса

#### 2.1 Тематическое планирование образовательной деятельности в МОУ Центр развития ребенка № 4

Неделя	Тема	Возможные тематические дни
<b>Сентябрь</b>		
1	Наш детский сад	- 1 сентября - День знаний.
2	Осень	- 9 сентября - международный день красоты. -13 сентября День озера Байкал. -13 сентября - День парикмахера.
3	Золотая осень	- 19 сентября - день рождения «Смайлика».
4	Мир вокруг нас	- 27 сентября - День воспитателя и всех дошкольных работников. -29 сентября -Международный день моря.
<b>Октябрь</b>		
1	Дом, в котором мы живём	- 1 октября - Международный день пожилых людей. - 1 октября - Международный день музыки. -4 октября Всемирный день улыбки. - 4 октября -Всемирный день животных. - 5 октября - День учителя в России.

2	Дом, в котором мы живём	- 11 октября -Международный день девочек. - 14 октября - Покров Пресвятой Богородицы.
3	Мир предметов и техники	-20 октября -Международный день повара.
4	Труд взрослых. Профессии	-28 октября -Международный день анимации.
<b>Ноябрь</b>		
1	Поздняя осень	-7 ноября - Всемирный день мужчин (день Отца).
2	Семья и семейные традиции	-12 ноября - Синичкин день.
3	Наши друзья-животные	- 20 ноября -Всемирный день детей. -21 ноября -Всемирный день приветствий.
4	Я и моё тело (что я знаю о себе?)	- 29 ноября - День матери в России.
<b>Декабрь</b>		
1	Будь осторожен!!! (неделя безопасности)	-7 декабря - Международный день гражданской авиации.
2	Зимушка-зима	-9 декабря - День Героев Отечества. - 10 декабря - День прав человека. -14 декабря День Наума Грамотника.
3	Новый год	- 15 декабря – Международный день чая.
4	Зимние чудеса	-27 декабря - День спасателя Российской Федерации. -28 декабря - Международный день кино.
<b>Январь</b>		
2	Играй-отдыхай! (неделя игры)	- 11 января - Международный день спасибо. -13 января Васильев вечер, Щедрый вечер (Меланка). -14 января - Старый Новый Год.
3	«Юные волшебники»	-18 января – Всемирный день снега. - 19 января - Крещение Господне (Богоявление). -21 января – Международный день объятий.
4	«Почемучки»	-25 января - Татьянин день и День Студентов.
<b>Февраль</b>		
1	Уроки вежливости и этикета	-2 февраля - День воинской славы России. День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве

		1943 г. (Битва под Сталинградом).
2	Зимние забавы, зимние виды спорта	-10 февраля День Домового. - 14 февраля - День Святого Валентина (День всех влюбленных).
3	Защитники Отечества	- 15 февраля – Сретение Господне. -21 февраля - Международный день родного языка. -23 февраля - День Защитника Отечества.
4	Искусство и культура	-27 февраля – Международный день полярного медведя.
<b>Март</b>		
1	8 марта (о любимых мамах и бабушках)	-1 марта – День кошек в России. -3 марта Всемирный день дикой природы. - 4 марта 2019г. МАСЛЕНИЦА.
2	Мальчики и девочки	- 14 марта – Международный день рек.
3	Весна пришла!	- 20 марта - День весеннего равноденствия и Международный день счастья. - 21 марта - Международный день леса и День Земли. - 22 марта Праздник Жаворонки (Сороки) и Всемирный день воды.
4	Удивительный и волшебный мир книг!	-27 марта - Всемирный день театра. -30 марта День защиты Земли.
<b>Апрель</b>		
1	Растём здоровыми, активными, жизнерадостными (неделя здоровья)	-1 апреля - День Смеха и Международный день птиц. -2 апреля- Международный день детской книги. -7 апреля - Всемирный день здоровья.
2	Растём здоровыми, активными, жизнерадостными (неделя здоровья)	-12 апреля - всемирный День авиации и космонавтики.
3	Пернатые соседи и друзья	
4	Дорожная азбука (ПДД)	-29 апреля - Международный день танца. -30 апреля День пожарной охраны.
<b>Май</b>		
1	9 мая-День Победы	-3 мая День солнца.
2	Экологическая тропа (мир растений)	
3	Водоёмы и их обитатели	- 15 мая - Международный день семьи. -18 мая - Международный день музеев.
4	Путешествие в страну загадок	-27 мая-День библиотек. -28 мая - День пограничника.

## 2.2 Комплексно – тематическое планирование организованной образовательной деятельности в подготовительной группе

Сентябрь

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствование движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега	Перестроения ОРУ
1	2	3	4	5	6	7

Контрольно - проверочное	Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места Развитие ловкости: бег на дистанцию 10м с поворотом (5+5м) и по прямой (разница между результатом)	Ходьба обычная друг за другом Бег обычный	В шеренгу В колонну Без предмета
Контрольно - проверочное	Развитие скоростно-силовых качеств: метание мешочков 100 и 200гр Развитие гибкости: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке высотой не менее 20-25см	Ходьба с выполнением заданий Бег на носках	В шеренгу В колонну Без предмета
Контрольно - проверочное	Развитие быстроты : бег на дистанцию 30м	Ходьба обычная друг за другом Бег с ускорением	В две колонны. Без предмета.
Контрольно - проверочное	Развитие выносливости: бег на дистанцию 400м	Ходьба с выполнением заданий Бег с ускорением	В две колонны. Без предмета.

ПЛАН НОД ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА старший возраст (подготовительная к школе группа)

Октябрь

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствова ние движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега	Перестроен ия ОРУ
Традици онное (обучаю щее)	Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом	Бросание мяча друг другу с отскоком об пол	Прыжки в длину с разбега	«Хвостики»	Ходьба в чередовании с боковым галопом Бег с высоким подниманием колен,	В две шеренги в одну.
«Мы космона вты» (сюжетн ое)		Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом	Бросание мяча друг другу с отскоком об пол	«Космонавты »	Ходьба спиной вперед Бег спиной вперед	Из двух шеренг в два круга противоходо м.
Традици онное (смешан ное)	Бросание мяча друг другу от груди	Прыжки с поворотом вокруг своей оси	Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом	«Вороны и воробьи»	Ходьба с перестроение м в три колонны Бег с переменной направления	В три шеренги. В три колонны.
Игровое		Бросание мяча друг другу от груди	Прыжки с поворотом вокруг своей оси	Эстафеты со скакалкой	Ходьба в чередовании с прыжками Бег с выполнением заданий	Из двух шеренг в два круга противоходо м.

ПЛАН НОД ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА старший возраст (подготовительная к школе группа)

Ноябрь

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствован ие движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега	Перестроен ия и ОРУ
Традицио нное (обучающ ее)	Катание мяча палкой, досточкой, клюшкой	Прыжки в длину с разбега	Преодоление дорожки препятствий	«Сбей кеглю»	Ходьба в чередовании с боковым галопом	В три шеренги. В три колонны.
«Мы космонавт ы» (сюжетно е)		Катание мяча палкой, досточкой, клюшкой	Прыжки в длину с разбега	«Останови мяч»	Ходьба спиной вперед	Из одной колонны в две от ориентира противоходо м в движении
Традицио нное (смешанн ое)		Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед	Катание мяча палкой, досточкой, клюшкой	«Платочек»	Ходьба с перестроение м в три колонны	В шеренгу в колонну.
Игровое		Ползание на четвереньках толкая мяч головой	Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед	«Не урони мяч»	Ходьба в чередовании с прыжками	В три колонны в движении

ПЛАН НОД ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА старший возраст (подготовительная к школе группа)

Декабрь

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствова ние движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега	Перестроен ия и ОРУ
Традицио нное (обучающ ее)	Вращение обруча на поясе	Ходьба по шнуру ставя ногу с носка	Ползание на четвереньках толкая мяч головой	«Догони обруч»	Ходьба в чередовании с боковым галопом	Из одной колонны в две от ориентира противоходо м в движении
«Мы пожарные » (сюжетно е)		Вращение обруча на поясе	Ходьба по шнуру ставя ногу с носка	«Перебежки»	Ходьба скрестным шагом	В три колонны в движении
Традицио нное (смешанн ое)		Прыжки из обруча в обруч приподнятый от пола на 15- 20см	Вращение обруча на поясе	«Космонавты»	Ходьба с перестроени ем в три колонны	В три шеренги. В три колонны.
Игровое		Пролезание в обруч разными способами	Прыжки из обруча в обруч приподнятый от пола на 15-20см	Эстафеты с обручами	Ходьба в чередовании с прыжками	В шеренгу в колонну.

ПЛАН НОД ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА старший возраст (подготовительная к школе группа)

Январь

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствова ние движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега	Перестроен ия и ОРУ
Традицио нное (обучаю щее)	Отбивание мяча об пол правой левой рукой с продвижением по прямой	Ходьба по наклонной доске прямо боком	Пролезание в обруч разными способами	«Набрось кольцо»	Ходьба в чередовани и с боковым галопом	Из двух шеренг в два круга ( приставным шагом)
«Морозк о» (сюжетно е)		Отбивание мяча об пол правой левой рукой с продвижением по прямой	Лазание по гимнастической лестнице	«Два мороза»	Ходьба скрестным шагом	В колонны по два по три на месте.
Традицио нное (смешанн ое)	Ходьба приставным шагом в парах с передаче мяча друг другу	Прыжки последовательн о через 5-6 предметов	Отбивание мяча об пол правой левой рукой с продвижением по прямой	«Поймай не урони»	Ходьба с перестроен ием в три колонны	Из двух шеренг в два круга ( приставным шагом)
Игровое		Ходьба приставным шагом в парах с передаче мяча друг другу	Прыжки последовательно через 5-6 предметов	«Холодно - горячо»	Ходьба в чередовани и с прыжками	В колонны по два по три на месте.

ПЛАН НОД ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА старший возраст (подготовительная к школе группа)

Февраль

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствова ние движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега	Перестроен ия и ОРУ
Традицио нное (обучаю щее)	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 40см	Бег приставным шагом в парах с передаче мяча друг другу	Пролезание в обруч разными способами	«Удочка»	Ходьба с подскокам и	Из двух шеренг в два круга ( приставным шагом)
«Кот Леопольд » (сюжетно е)		Прыжки на мягкое покрытие с высоты 40см	Бег приставным шагом в парах с передаче мяча друг другу	«Мышеловка»	Ходьба скрестным шагом	В колонны по два по три на месте.
Традицио нное (смешанн ое)		Ходьба по гимнастическо й скамейке собирая и раскладывая предметы	Метание в горизонтальную и вертикальную цели	«Удочка»	Ходьба с перестрое нием в четыре колонны	Из двух колон в два круга
Игровое		Лазание по гимнастическо й лестнице	Ходьба по гимнастической скамейке собирая и раскладывая предметы	Эстафета с лазанием	Ходьба в чередован ии с прыжками	В шеренгу в колонны по два по три

ПЛАН НОД ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА старший возраст (подготовительная к школе группа)

Март

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствова ние движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега	Перестроен ия и ОРУ
Традицио нное (обучаю щее)	Бросание мяча с отскоком об пол в парах с продвижением приставными шагами	Ходьба по гимнастическо й скамейке боком с приседанием на середине	Лазание по гимнастической лестнице	«Попади в кольцо»	Ходьба в чередовании с боковым галопом	В шеренгу в колонну по два повороты налево направо.
«Путеше ствие по джунгля м» (сюжетно е)		Бросание мяча с отскоком об пол в парах с продвижением приставными шагами	Ходьба по гимнастической скамейке боком с приседанием на середине	«Замри!»	Ходьба с выполнение м заданий	В шеренгу в колонну по два повороты налево направо
Традицио нное (смешанн ое)		Прыжок с высоты 40см в обозначенное место	Бросание мяча с отскоком об пол в парах	«Хитрая лиса»	Ходьба с перестроени ем в четыре колонны	В колонны по четыре
Игровое		Лазание по скамейке на животе	Прыжок с высоты 40см в обозначенное место	Эстафета с лазанием	Ходьба в чередовании с прыжками	В круг в колонны по два.

ПЛАН НОД ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА старший возраст (подготовительная к школе группа)

Апрель

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствова ние движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега	Перестроен ия и ОРУ
Традицио нное (обучаю щее)	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах	Метание малого мяча в даль	Лазание по скамейке на животе	«Воробьи и вороны»	Ходьба в чередовании с боковым галопом	В одну колонну
«Птичий двор» (сюжетно е)		Прыжки через короткую скакалку на двух ногах	Метание малого мяча в даль	«Петух и кураца»	Ходьба с выполнение м заданий	В колонны по четыре
Традицио нное (смешанн ое)		Отбивание мяча от пола правой и левой рукой	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах	«Хитрая лиса»	Ходьба с перестроени ем в четыре колонны	Повороты в движении
Игровое		Прыжки в длину с разбега	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой	Эстафеты мячом	Ходьба в чередовании с прыжками .	В шеренгу в колонну по два повороты налево направо

ПЛАН НОД ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА старший возраст (подготовительная к школе группа)

Май

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствование движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега	Перестроения и ОРУ
1	2	3	4	5	6	7

Контрольно - проверочное	Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места Развитие ловкости: бег на дистанцию 10м с поворотом (5+5м) и по прямой (разница между результатом)				Ходьба обычная друг за другом	В шеренгу
Контрольно - проверочное	Развитие скоростно-силовых качеств: метание мешочков 100 и 200гр Развитие гибкости: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке высотой не менее 20-25см				Ходьба с выполнением заданий	В две колонны
Контрольно - проверочное	Развитие быстроты : бег на дистанцию 30м				Ходьба обычная друг за другом	В колонны по два
Контрольно - проверочное	Развитие выносливости: бег на дистанцию 1000м				Ходьба с выполнением заданий	В шеренгу

## 2.2. Формы организации образовательного процесса:

### Организация двигательной активности в режиме дня

Формы организации	Подготовит. Группа
Утренняя гимнастика	10-12 минут
Физкультурные минуты на каждом занятии	2-3 мин.
Игры и упражнения между занятиями	5-8 мин
Подвижные игры на прогулке	15-20 мин.
Физкультурные занятия	30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	50-60 мин
Бодрящие, коррегирующие, тактильные гимнастики после сна	5-10 мин.
Спортивные развлечения	1 раз/мес. (30 мин.)
Спортивные праздники	2 раза/год (45-60 мин.)
День здоровья	1 раз в месяц
Неделя здоровья	1 раз в год
Всего в неделю	8 час. 00 мин.
Спортивные праздники	2 раза/год (45-60 мин.)
День здоровья	1 раз в месяц
Неделя здоровья	1 раз в год
Всего в неделю	8 час. 00 мин.

### Формы организации образовательного процесса:

НОД (непрерывная образовательная деятельность)	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьей
--	--	------------------------------	-------------------------

<p>- сюжетно-игровые - тематические - по развитию элементов</p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя</p>	<p>Игровые упражнения. Подражательные движения.</p>	<p>Беседа. Рекомендации по организации физкультурного уголка</p>
<p>двигательной креативности (творчества).  В занятиях по физическому воспитанию: - сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки. Динамические паузы. Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр.</p>	<p><b>Игровые упражнения</b> <b>Утренняя гимнастика:</b> <b>-классическая</b> <b>- игровая</b> <b>- полоса препятствий</b> <b>- музыкально-ритмическая</b> <b>Подражательные движения. Прогулка</b> <b>Подвижная игра большой и малой подвижности.</b> <b>Игровые упражнения.</b> <b>Проблемная ситуация.</b> <b>Индивидуальная работа.</b> <b>Занятия по физическому воспитанию на улице.</b> <b>Подражательные движения.</b> <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> <b>Гимнастика после дневного сна:</b> <b>- коррекционная</b> <b>- оздоровительная</b> <b>-сюжетно-игровая</b> <b>Физкультурные упражнения.</b> <b>Коррекционные упражнения.</b> <b>Индивидуальная</b></p>		<p>в домашних условиях, двигательному режиму дома и т.п . Открытые просмотры. Совместные игры. Физкультурный досуг. Физкультурные праздники. Совместные занятия.</p>

	<p><i>работа.</i>  <i>Подражательные движения.</i>  <i>Физкультурный досуг.</i>  <i>Физкультурные праздники.</i>  <i>День здоровья.</i></p>		
--	---	--	--

### **Методы и средства физического воспитания:**

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

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

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

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания.

**Средства физического развития и оздоровления детей:** площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм; *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм

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

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

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

### 2.3 Взаимодействие с родителями.

Месяц	Работа с родителями
сентябрь	Посещение родительских собраний с целью ознакомления родителей с планом работы по физическому воспитанию. Беседа «Помогите ребенку укрепить здоровье»
октябрь	Физкультурный праздник «Я и папа, мы вдвоем»
ноябрь	Рекомендации по организации физкультурного уголка в домашних условиях, двигательному режиму дома и т.п.
декабрь	Консультация «Особенности дыхания детей», «Влияние дыхательной гимнастики на здоровье детей»
январь	Консультация «Физическое воспитание детей в семье»
февраль	Совместные развлечения, посвященные Дню Защитника Отечества
март	Посещение родительских собраний с целью ознакомления использования здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях.
апрель	Консультация «Влияние музыкально-ритмических игр на физическое развитие дошкольников» Физкультурный досуг «День здоровья»
май	Индивидуальные консультации и рекомендации для родителей. Открытый показ двигательной деятельности для родителей.

### Раздел 3

#### Информационно-методическое обеспечение программы

##### 3.1 Развивающая предметно - пространственная среда физкультурного зала

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Доступность среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала, и спортивного участка; свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

В спортивном зале имеются тренажеры:

- велотренажеры(2 шт.)
- беговая дорожка
- степы (10 шт.)
- батут
- массажные тренажеры (маленькие 10 шт., большой 1 шт.) и др.

Для занятий на полу имеются специальные коврики (20 шт.), а также имеются: цветные флажки, султанчики, ленты разноцветные, кегли, кубики (деревянные или пластмассовые), мячи (большие и маленькие), обручи (большие и маленькие) скакалки, гимнастические палки,

массажные коврики, детские модули.

Для занятий на улице имеется уникальный спортивный комплекс. Комплекс оснащен разными спортивными тренажерами, которые соединены между собой и позволяют детям развивать и тренировать все группы мышц.

### 3.2 Литература:

- Адашкавичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: «Просвещение», 1992.
- Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. М.: Центр педагогического образования, 2007.
2. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3–7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2007.
  3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 1999.
  4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 1999.
  5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 1999.
  6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 1999.
  7. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
  8. Зацепина М.Б. Организация культурно-досуговой деятельности дошкольников. М.: Педагогическое общество России, 2004.
  9. Здоровьесберегающее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: ВЛАДОС, 2001.
  10. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Авт.- сост. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. М.: Илекса, Народное образование, 2003.
  11. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. М.: «ТЦ Сфера», 2007.
  12. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4–5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.
  13. Картушина, М.Ю. Логоритмика для малышей. Сценарии занятий с детьми 3–4 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.
  14. Картушина, М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы. М.: Скрипторий 2003, 2011.
  15. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР). СПб: [Детство-Пресс](#), 2006.
  16. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР). СПб: [Детство-Пресс](#), 2005.
  17. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М.: Академия, 2002.
  18. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. М.: Сфера, 2007.
  19. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. В.: Учитель, 2007.
  20. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. Р н/Д.: Феникс, 2010.

21. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. М.: Сфера, 2004.

#### Раздел 4

#### Планируемые результаты освоения образовательной программы дошкольного образования.

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдает интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;



## **4 Раздел**

### **Информационно-методическое обеспечение программы**

#### **4.1 Развивающая предметно - пространственная среда физкультурного зала**

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Доступность среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала, и спортивного участка;

свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

В спортивном зале имеются тренажеры:

- велотренажеры(2 шт.)
- беговая дорожка
- степы (10 шт.)
- батут
- массажные тренажеры (маленькие 10 шт., большой 1 шт.) и др.

Для занятий на полу имеются специальные коврики (20 шт.), а также имеются: цветные флажки, султанчики, ленты разноцветные, кегли, кубики (деревянные или пластмассовые), мячи (большие и маленькие), обручи (большие и маленькие) скакалки, гимнастические палки,

массажные коврики, детские модули.

Для занятий на улице имеется уникальный спортивный комплекс. Комплекс оснащен разными спортивными тренажерами, которые соединены между собой и позволяют детям развивать и тренировать все группы мышц.

#### 4.2 Литература:

- Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: «Просвещение», 1992.
- Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. М.: Центр педагогического образования, 2007.
22. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3–7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2007.
  23. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 1999.
  24. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 1999.
  25. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 1999.
  26. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 1999.
  27. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
  28. Зацепина М.Б. Организация культурно-досуговой деятельности дошкольников. М.: Педагогическое общество России, 2004.
  29. Здоровьесберегающее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: ВЛАДОС, 2001.
  30. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Авт.- сост. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. М.: Илекса, Народное образование, 2003.
  31. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. М.: «ТЦ Сфера», 2007.
  32. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4–5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.
  33. Картушина, М.Ю. Логоритмика для малышей. Сценарии занятий с детьми 3–4 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.
  34. Картушина, М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы. М.: Скрипторий 2003, 2011.
  35. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР). СПб: [Детство-Пресс](#), 2006.
  36. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР). СПб: [Детство-Пресс](#), 2005.
  37. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М.: Академия, 2002.
  38. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. М.: Сфера, 2007.
  39. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. В.: Учитель, 2007.
  40. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. Р н/Д.: Феникс, 2010.
  41. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6–7 лет. Профилактика и лечение. М.: Сфера, 2004.

#### 5 Раздел

##### **Планируемые результаты освоения образовательной программы дошкольного образования.**

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдает интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

- следит за правильной осанкой.
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

