муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8 «Чебурашка» городского округа город Урюпинск Волгоградской области
Широкова Ольга Юрьевна, заведующий МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»
Подписан: Широкова Ольга Юрьевна
DN: C=RU, O="МАДОУ ""Детский сад №8 "" Чебурашка""", CN=Широкова Ольга Юрьевна, E=urup-cheburaska@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2022-06-29 10:48:39

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №8 «Чебурашка» городского округа город Урюпинск
Волгоградской области

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»
Протокол № 1 от 06.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №8 «Чебурашка»
_____ /О.Ю.Широкова/
Приказ № 285 от 09.08.2021г.

Рабочая программа инструкторов по физической культуре МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка» (образовательная область «Физическое развитие» для детей 2 – 8 лет)

Составили:
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»
М.С. Алифанова, С.В. Стеблева

г. Урюпинск, 2021г.

№ п/п	Содержание
I	**Целевой раздел**
1.1	Пояснительная записка
1.2	Нормативно-правовая основа рабочей программы
1.3	Федеральный государственный образовательный стандарт
1.4	Цели и задачи реализации программы
1.5	Принципы к формированию Программы
1.6	Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 2 до 8 лет)
1.7	Целевые ориентиры образовательного процесса
II	**Содержательный раздел**
2.1	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2 - 4 лет
2.2	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет
2.3	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет
2.4	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 8 лет
2.5	Промежуточные планируемые результаты
2.6	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников
2.7	Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями
III	**Организационный раздел**
3.1	Спортивный инвентарь для занятий по физической культуре
3.2	Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
3.3	Формы и методы оздоровления детей
3.4	Физкультурно-оздоровительный режим
3.5	Физкультурно-оздоровительная работа
3.6	Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы
IV	**Региональная часть**
4.1	Парциальные программы
4.2	Программно-методический комплекс образовательного процесса
	Приложение 1
	Приложение 2

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровье сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г "Об образовании в Российской Федерации" с изменениями от 8 декабря 2020 года.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным» с изменениями и дополнениями от 5 сентября 2019 г., 30 сентября 2020 г.;
- ФГОС дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки России № 1155 от 17.10.2013г. с изменениями на 21 января 2019г.;
- Письмо Минобразования РФ от 14.03.2000 № 65/23-16 "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения".
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарные правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением №39 от 02.12.2020г. Главного государственного санитарного врача РФ;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением №32 от 27.10.2020г. Главного государственного санитарного врача РФ;
- Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой;

- Основная образовательная программа МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»;
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата;
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с задержкой психического развития;
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с общим недоразвитием речи;
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования глухих детей.

1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем 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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

1.4. Цели и задачи реализации программы

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи:

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

2-4 года

Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

6-8 лет

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств:

2-4 года

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

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

6-8 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

2-4 года

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении.

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками(многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Учить кататься на самокате.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-8 лет

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

2-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-8 лет

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

1.5. Принципы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несёт 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 ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной 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 семьёй,* 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.

1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 2 до 8 лет)

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

Дошкольный возраст (2 – 8 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (2 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

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

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

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

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

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке

психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

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

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

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

1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2 - 4 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к

концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель(высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

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

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

4. Подвижные игры

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

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

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

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование правильной осанки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

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

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

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

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

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

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

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

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

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору».

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

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

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

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

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой

рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых

прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные упражнения

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

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

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

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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

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

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

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

5. Подвижные игры

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

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 8 лет

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

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

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

Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо PI влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны,

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

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

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

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.

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

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

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

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

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

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

4. Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

2.5. Промежуточные планируемые результаты

2 – 4 года:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 8 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

– может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

– мягко приземляться;

– прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

– с разбега (180 см);

– в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

– попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

– метать предметы в движущуюся цель;

– ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;

– плавает произвольно на расстояние 15 м;

– проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- 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 расчёта на первый-второй;

- соблюдать интервалы во время передвижения;

- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- 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).

2.6. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

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

1. *Наглядные методы,* к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

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

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

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм 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 создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

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

Задачи взаимодействия с семьёй:

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

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, использую потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы

заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ (по желанию); - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	- расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.	- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	- повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.	- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.

Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки.	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	- рассказывать о значение физкультуры для ребенка; - повышать интерес к физической культуре у ребенка; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой у дошкольников	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

III. Организационный раздел

3.1. Спортивный инвентарь для занятий по физической культуре

1. Ленты гимнастические – 50 шт.
2. Обручи – 40 шт.
3. Скакалки – 20 шт.
4. Стойка для обручей – 1 шт.
5. Степдоски – 25 шт.
6. Дуги для подлезания – 4 шт.
7. Мячи – 25 шт.
8. Мячи футбольные – 2 шт.
9. Мячи волейбольные – 2 шт.
10. Мячи баскетбольные – 2 шт.
11. Массажные мячи – 20 шт.
12. Фитболы – 7 шт.
13. Мешочки с песком – 25 шт.
14. Кубики – 50 шт.
15. Кегли – 25 шт.
16. Помпоны болельщиков – 20 шт.
17. Гимнастические палки – 25 шт.
18. Эстафетные палочки – 8 шт.
19. Гимнастические скамейки (1,5 м) – 2 шт.
20. Флажки цветные – 48 шт.
21. Вертикальные стойки – 2 ш.
22. Конус сигнальный – 8 шт.
23. Ракетки пляжные – 10 шт.
24. Мягкие игровые модули.
25. Набивные мячи (1 кг) – 2 шт.

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Специалисты	Содержание работы
1.	Администрация детского сада (заведующая, заместитель заведующей по ВОР)	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.
2.	Инструктор по физической культуре.	Планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.
3.	Медицинская сестра.	Учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей.
4.	Воспитатель.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей.
5.	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение занятий по логоритмике, хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей.
6.	Педагог-психолог, учитель-логопед.	Коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей.

3.3. Формы и методы оздоровления детей.

1.	Обеспечение здорового образа жизни	• щадящий режим в адаптационный период; • гибкий режим; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки.
2.	Организация двигательного режима	• утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • подвижные игры; • профилактическая гимнастика; • спортивные игры; • занятия в спортивных кружках; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • музыкально-ритмические занятия; • занятия по плаванию; • оздоровительный бег; • походы; • дозированная ходьба; • корригирующая гимнастика.
3.	Гигиенические и водные процедуры	• умывание; • мытье рук; • местный и общий душ; • посещение бассейна; • игры с водой; • гидроаэробика; • контрастное обливание ног.
4.	Свето-воздушные ванны	• проветривание помещений; • сон при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима;
5.	Активный отдых	• развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги.
6.	Аромо - и фитотерапия	• ароматизация помещений; • сеансы фито-аэроионизации; • фиточай; • аромомедальоны.
7.	Музыкальная терапия	• музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкально-театральная деятельность; • хоровое пение.

8.	Аутотренинг и психогимнастика	• игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний; • коррекция поведения; • релаксация.
9.	Спец. закаливание	• ходьба босиком; • массаж; • дыхательная гимнастика; • обширное умывание; • полоскание зева.
10.	Пропаганда ЗОЖ	• курс лекций и бесед; • спец. занятия; • периодическая печать.

3.4. Физкультурно-оздоровительный режим

Группы здоровья по физической культуре

Основная группа	Здоровые дети	Все виды физического воспитания в соответствии с их возрастными особенностями
Подготовительная группа	Дети с запоздалым физическим развитием, бронхитом, астмой, пороком сердца	Физические упражнения с ограничением мышечных усилий
Специальная группа	Дети с врождённым пороком сердца в стадии субкомпенсации, перенесение заболеваний печени	

Структура организации двигательного режима

Формы организации	**Младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подгот. к школе группа**
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физкультуры или музыки)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин

Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Сроки допусков к занятиям и закаливанию после перенесенных заболеваний

Ангина	1-2 недели
Бронхит	2 недели
Отит	2 недели
ОРЗ	1-2 недели
Грипп	2 недели
Пневмония	2-4 недели
Аппендицит	1 месяц
О. нефрит	2 месяца
Перелом	1-3 месяца
Сотрясение	0т 2-х месяцев до 1 года
Воспаление прид.пазух носа	10-12 дней

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ		
Закаливание воздухом	ежедневно	1. Хождение босиком после сна – 5 минут. В присутствии детей рекомендуется аэрация помещений за счёт открытия окон. При солнечной погоде, несильном ветре и температуре наружного воздуха выше 18 градусов следует держать постоянно открытыми все окна; При температуре ниже 18 градусов или наличии сильного ветра – один оконный проём; При температуре наружного воздуха ниже 16 градусов и дождливой погоде должны быть постоянно открытыми фрамуги. Проводится сквозное проветривание (5-7 минут) в отсутствие детей, температура не должна быть ниже 18 градусов. 2. Ношение облегчённой одежды в группе. Соблюдение сезонной одежды. 3. Сон в трусиках. 4. Дыхательная гимнастика. 5. Прогулки на воздухе. 6. Солнечные и воздушные ванны.
Закаливание водой	ежедневно	1. Мытьё рук и умывание прохладной водой. 2. Обширное умывание после физкультурного занятия. 3. Полоскание рта. 4. Обливание стоп прохладной водой. 5. Купание в плескательном бассейне (летом) 6. Игры с водой.
Закаливание солевым раствором	ежедневно	1. Хождение по полотенцу, смоченному в солевом растворе 2. Хождение по влажному полотенцу 3. Хождение по сухому полотенцу

Солнечные ванны

Возраст	температура	Продолжительность
От 1 года до 3 лет	20 – 22 градуса	5 – 45 минут
От 3 до 8 лет	20 градусов	5 – 60 минут

Свето-воздушные ванны

Кол-во дней	2 -3 года 19 – 20 градусов	3 -8 лет 18 градусов
2-3 д	5 мин	7 мин
4-6 д	10 мин	15 мин
7-9 д	15 мин	20 мин
10-15 д	20 мин	30 мин
16-20 д	30 мин	40 мин
21-25д	45 мин	50 мин
26-30	60 мин	60 мин

Примечание.

Лучшее время для пребывания детей под лучами солнца – от 10 до 12 часов дня. Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через полтора часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30-40 минут до еды. Закаливание солнцем может проходить на прогулке в весенне-летнее время при обычной деятельности детей. Общие солнечно-воздушные ванны на открытом воздухе начинают в лёгкой тени деревьев при температуре воздуха 19-20 градусов для старших и 20-21 градус для младших дошкольников с 5-минут и постепенно доводят до 30-40 минут. При температуре воздуха выше 22 градусов дети могут принимать воздушные ванны в течение всей прогулки. В солнечную погоду детей выводят на открытое солнце сначала на 5-6 минут один раз в день, а после появления загара 3-4 раза по 10-15 минут. Во время принятия воздушно ванны на детях должны быть надеты трусы, босоножки и лёгкие панамки. Летом должны быть облегченная одежда и светлый головной убор. Очень полезно дать детям возможность походить босиком.

Контрастное обливание - температура воды 18 и 28-30 градусов. Ноги ребёнка поливают прохладной водой (18 градусов) в течение 7-8 сек, потом 3-4 сек тёплой водой (28-30 градусов). После чего ноги вытираются досуха, и ребёнок делает себе индивидуальный массаж пальчиков ног и стоп.

Купание в плескательном бассейне лучше начинать при установившейся безветренной погоде, температуре воздуха 23-25 градусов и воды не ниже 23 градусов. Купание допускается и при температуре 20 градусов, но не ниже, один раз в день. При этом надо следить, чтобы дети не входили в воду разгоряченными или переохлаждёнными. После купания следует растереть тело досуха и одеть ребёнка.

Режим ходьбы босиком

Группа	Теплый период	Время
Младшая группа	Ходьба и бег по одеялу и деревянному настилу	5-45 минут
Средняя группа	Ходьба и бег по тёплому пеку и траве	5-60 минут
Старшая группа	Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве и асфальту	5-90 минут
Подготовительная группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям	От 5 минут

Схема воздушных масс в помещении

Возраст	Начальная температура	Конечная температура	Продолжительность
От 1 до 2 лет	20	18 - 17	2 – 30 минут
От 2 до 3 лет	20	17 - 16	2 – 30 минут
От 3 до 5 лет	18 - 19	15	5 – 30 минут
От 5 до 8 лет	18 - 19	15	10 – 30 минут

Примечание.

1. Раздевалка, игровая, спальня, туалетная комната проветриваются несколько раз в день: перед утренней гимнастикой, занятиями, после обеда, перед сном, после сна.
2. Сквозное проветривание проводится только в отсутствие детей 2 – 3 раза в день.
3. Температура воздуха в игровой комнате 19 – 20 градусов, в спальне 18 – 19 градусов.
4. Дневной сон при открытой фрамуге.

3.5. Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	**Срок**	**Ответственный**
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА		
Разработка календарно-тематических планов	1-й квартал	Инструктор по ФК
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по ФК
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий ДОУ, медицинская сестра, старший воспитатель
Проведение мониторинга по физическому развитию	Сентябрь, май	Инструктор по ФК, старший воспитатель, воспитатель
ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещение	В течение года	Инструктор по ФК
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор по ФК
Проведение физкультминуток	По мере необход.	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
Проведение упражнения для глаз	В течение года	Воспитатели
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА		
Проведение дня здоровья	2 раза в год	Инструктор по ФК, воспитатели, ст. воспитатель

Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по ФК, ст.воспитатель
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Инструктор по ФК, воспитатели, ст.воспитатель
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по ФК, старший воспитатель
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Воспитатели
РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Инструктор по ФК, медицинская сестра
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	В течение года	Инструктор по ФК, воспитатели
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по ФК

3.6. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг физического развития детей в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому мониторинг проводят по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец учебного года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательной области «Здоровье» в соответствии с ФГОС 4-5 лет (средняя группа)

№	Компоненты интегративного качества	Ф. И. ребенка																							
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни																								
	знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой																								
	имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище																								
	знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение																								
	сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья																								
	умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия																								
	имеет представление о составляющих здорового образа жизни																								
	Всего баллов																								
	Уровень																								

Оценивание по балльной системе:
Высокий результат -3 балла;
Средний результат – 2 балла;
Низкий результат – 1 балл.

Максим балл – 33 баллов
Минимум балл – 11 баллов
Высокий показатель – 25 – 33 (от 75% до 100%)
Средний показатель – 12 – 24 (от 35% до 75%)
Низкий показатель – 0 – 11 (от 0% до 35%)

КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательной области «Физическая культура» в соответствии с ФГОС 4-5 лет (средняя группа)

№	Компоненты интегративного качества	Ф. И. ребенка																							
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)																								
	прыгает в длину с места не менее 70 см																								
	может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200—240 м																								
	бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.																								
2	Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)																								
	ходит свободно, держась прямо, не																								

	опуская головы																								
	уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие																								
	умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами																								
	в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге																								
	ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его																								
	бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку																								
	чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет																								
3	Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании																								
	активен, с интересом участвует в подвижных играх																								
	инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях																								
	умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр																								
	Всего баллов																								
Уровень																									

Оценивание по балльной системе:
Высокий результат -3 балла;
Средний результат – 2 балла;
Низкий результат – 1 балл.

Максим балл – 39 баллов
Минимум балл – 13 баллов

Высокий показатель – 29 – 39 (от 75% до 100%)
Средний показатель – 14 – 28 (от 35% до 75%)
Низкий показатель – 0 – 13 (от 0% до 35%)

КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательной области «Здоровье» в соответствии с ФГОС 5-6 лет (старшая группа)

№	Компоненты интегративного качества	Ф. И. ребенка																							
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни																								
	имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье																								

	знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня																							
	имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека																							
	имеет представление о правилах ухода за больным																							
Всего баллов																								
Уровень																								

Оценивание по балльной системе:
Высокий результат -3 балла;
Средний результат – 2 балла;
Низкий результат – 1 балл.

Максим балл – 30 баллов
Минимум балл – 10 баллов

Высокий показатель – 23 – 30 (от 75% до 100%)
Средний показатель – 11– 22 (от 35% до 75%)
Низкий показатель – 0 – 10 (от 0% до 35%)

КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательной области «Физическая культура» в соответствии с ФГОС 5-6 лет (старшая группа)

№	Компоненты интегративного качества	Ф. И. ребенка																							
		с	м	м	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)																								
	может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку																								
	умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа																								
	умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча																								
2	Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)																								
	умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп																								
	выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие																								
	умеет перестраиваться в колонну по два, трое; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом																								

	Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах																							
3	Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании																							
	участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей																							
	проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений																							
	Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры																							
	Проявляет интерес к разным видам спорта																							
Всего баллов																								
Уровень																								

Оценивание по балльной системе:
Высокий результат -3 балла;
Средний результат – 2 балла;
Низкий результат – 1 балл.

Максим балл – 39 баллов
Минимум балл – 13 баллов

Высокий показатель – 29 – 39 (от 75% до 100%)
Средний показатель –14 – 28 (от 35% до 75%)
Низкий показатель – 0 – 13 (от 0% до 35%)

КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательной области «Здоровье» в соответствии с ФГОС 6-8 лет (подготовительная группа)

№	Компоненты интегративного качества	Ф. И. ребенка																							
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни																								
	имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье																								
	имеет представления о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье																								
	знает основные особенности																								

	строения и функции организма человека																								
Всего баллов																									
Уровень																									

Оценивание по балльной системе:
Высокий результат -3 балла;
Средний результат – 2 балла;
Низкий результат – 1 балл.

Максим балл – 27 баллов
Минимум балл – 9 баллов

Высокий показатель – 20 – 27 (от 75% до 100%)
Средний показатель – 10 – 19 (от 35% до 75%)
Низкий показатель – 0 – 9 (от 0% до 35%)

КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательной области «Физическая культура» в соответствии с ФГОС 6-8 лет (подготовительная группа)

Компоненты интегративного качества	**Ф. И. ребенка**																							
	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)																								
- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см) - мягко приземляться - прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см) - с разбега (180 см) - в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами																								
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), - бросать предметы в цель из разных исходных положений, - попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, - метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, - метать предметы в движущуюся цель																								
проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений																								
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)																								
выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья																								
умеет перестраиваться: - в 3-4 колонны, - в 2-3 круга на ходу - в две шеренги после расчета на «первый-второй» - соблюдать 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																								
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании																								
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)																						
Итого																						

Оценивание по балльной системе:
Высокий результат -3 балла;
Средний результат – 2 балла;
Низкий результат – 1 балл.

Максим балл – 27 баллов
Минимум балл – 9 баллов

Высокий показатель – 20 – 27 (от 75% до 100%)
Средний показатель – 10 – 19 (от 35% до 75%)
Низкий показатель – 0 – 9 (от 0% до 35%)

IV. Региональная часть

4.1. Парциальные программы

1. Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам»
2. Т.А.Иванова «Йога для детей»
3. О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова «Фитнес в детском саду»

4.2. Программно-методический комплекс образовательного процесса

№	Автор	Наименование
1	Аверина И.Е.	Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
2	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми).
3	Адашкявичене Э. И.	Баскетбол для дошкольников. – М., 1983.
4	Вавилова Е. А.	Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1983
5	Вавилова Е. А.	Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
6	Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы».
6	Власенко Н.Э.	300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
7	Голощекина М.П.	Лыжи в детском саду. – М., 1977
8	Гришина В. Г.	Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта рвботы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвящение, 1982. – 96. С.
9	Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.	100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
10	Железняк Н.Ч.	Занятия на тренажёрах в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2009.
11	Желобкович Е.Ф.	Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 88 с.
12	Кенеман А. В., Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981
13	Ковалько В.И.	Азбука физкульминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с. – (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
14	Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И.	Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981.
15	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду. – М., 1978.
16	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
17	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез,

		2009. – 80 с.
18	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
19	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
20	Пустынникова Л. М.	Коньки в детском саду. – М., 1979.
21	Степаненкова Э.Я.	Методика физического воспитания. – М., 2008.
22	Т.А. Тарасова	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)

Приложение 1.

Календарный план занятий по физической культуре.
Младшая группа. Дети 2-4 года

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя		без предметов	Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 30 см)	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба за воспитателем
	2-я неделя	Ходьба врассыпную и бег за воспитателем	с палкой	Ползание на четвереньках (4-6 м)	«Догони меня»	
	3-я неделя	Ходьба и между стульями	с мячом	Ходьба по доске (длина 2,5-3 м.)	«В гости в куклам»	Ходьба за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба врассыпную Бег	без предметов	Ползание на четвереньках Подползти под веревку (высота 40-45 см)	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба
ОКТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	с лентой	Лазание по гимнастической стенке любым способом	«Догоните мяч»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба чередуется с бегом	с погремуш-кой	Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках до определенного места Прокатывание мяча	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба врассыпную
	2-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Бросание мешочков в ящик Прыжки через веревку на двух ногах	«Догоните меня»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба и бег за воспитателем	с кольцом	Ползание на четвереньках между шнурами Ходьба по доске	«Догони мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках
	3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Бросание мяча двумя руками из-за головы Прыжки в длину с места через веревку	«Догони мяч»	Спокойная ходьба
		Ходьба и бег с погремушкой	с мячом	Бросания мяча на дальность от груди Прокатывание мяча	«Через ручеек»	Спокойная ходьба парами
	4-я неделя	Ходьба и бег с ленточкой в руке	без предметов	Бросание мяча на дальность от груди Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках

		Ходьба и бег со сменой темпа	с флажками	Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Солнышко и дождик»	Спокойная ходьба парами
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
НОЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба за машиной, которую везет воспитатель	без предметов	Метание мешочка Прыжки в длину на двух ногах с места	«Догоните меня»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег за воспитателем	с палкой	Катание мячей Перешагивание через препятствие	«Догоните меня»	Игра «Кто тише»
	2-я неделя	Ходьба и бег между кубиками	с мячом	Метание мешочков Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Догони мяч»	Спокойная ходьба
		Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Ползание на четвереньках до рейки Прыжки в длину с места	«Догони мяч»	Ходьба со сменой темпа
	3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем Ходьба по кругу, взявшись за руки	с лентой	Метание мешочков в корзину Прыжки на двух ногах через веревку	«Солнышко и дождик»	Ходьба на носках
		Ходьба и бег с платочком в руке	с палкой	Ходьба по гимнастической скамейке Катание мяча в воротца	«Солнышко и дождик»	Ходьба за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки в длину с места через две веревки	Воробушки и автомобиль	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег за воспитателем	с кольцом	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.Прыжки в длину с места через две веревки	Воробушки и автомобиль	Ходьба со сменой темпа
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба и бег друг за другом	без предметов	Метание на дальность маленьких мячей Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Поезд»	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег друг за другом	с мячом	Ходьба по наклонной доске вверх, вниз Бросание и ловля мяча	«Поезд»	Обычная ходьба
	2-я неделя	Ходьба и бег друг за другом 25 секунд	без предметов	Бросание на дальность мешочков Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны	«Самолеты»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег между обручами	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места	«Самолеты»	Ходьба с остановкой на сигнал

	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков в горизонтальную цель Прыжки в длину с места на двух ногах	«Пузырь»	Ходьба обычная и на носках
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
ДЕКАБРЬ		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мяча вдаль из-за головы Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	«Пузырь»	Ходьба змейкой за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба и бег друг за другом	с флажками	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки в длину с места на двух ногах	«Птички в гнездышках»	Ходьба друг за другом со сменой темпа
		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков на дальность Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Птички в гнездышках»	Ходьба
ЯНВАРЬ	1-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	с погремушкой	Катание мяча в воротца Лазание по гимнастической стенке	«Догони меня»	Ходьба в колонне по одному
		Ходьба и бег за воспитателем	с кольцом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Догони меня»	Ходьба, игра «Найди себе пару»
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем	без предметов	Прыжки в длину с места на двух ногах Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба в колонне, игра «Кто тише»
		Ходьба чередуется с бегом в разные стороны	с мячом	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Прыжки в длину с места	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба змейкой за воспитателем
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Ходьба по наклонной доске вниз Бросание мешочков на дальность	«Птички в гнездышках»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному	с флажками	Бросание мешочков в горизонтальную цель Прыжки в длину с места на двух ногах	«Птички в гнездышках»	Ходьба по кругу, держась за руки
	4-я неделя	Ходьба и бег в быстром и медленном темпе	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	«Жуки»	Ходьба друг за другом

		Ходьба и бег в колонне по одному	с погремуш-кой	Бросание мяча на дальность из-за головы Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь	«Жуки»	Ходьба на носках и обычным шмгом
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба и бег колонне по одному между кубиками	без предметов	Метание вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча в воротца на расстоянии 1-1,5 м	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег в колонне по одному с флажком	с палкой	Ползание на четвереньках дои рейки, подлезание под нее Прыжки в длину с места	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Кто тише»
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	с мячом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель	«Кошка и мышки»	Ходьба друг за другом
		Чередование ходьбы и бега в колонне по одному и врассыпную	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом Бросание мяча воспитателю и его ловля	«Кот и мышки»	Ходьба на носках и обычным шагом
	3-я неделя	Ходьба с бегом чередуются	с лентой	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Ходьба, переступая кубики	«Догоните меня»	Ходьба в колонне по обному
		Ходьба и бег с кубиками в руках	с погремуш-кой	Ползание на четвереньках и подлезание под рейку Катание мяча друг другу	«Догоните меня»	Ходьба обычным шагом и на носках
	4-я неделя	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному	без предметов	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча под дугу на расстоянии 1 м	«Поезд»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с лентой	с кольцом	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Прыжки в длину с места	«Поезд»	Ходьба в колонне по одному
МАРТ	1-я неделя	Ходьба и бег чередуются	без предметов	Бросание мяча на дальность из-за головы Катание мяча в воротца на расстоянии 1м	«Кошка и мышки»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег между обручами	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность из-за головы	«Кошка и мышки»	Ходьба парами

	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков на дальность Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег змейкой между стульями	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке, Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее	«Пузырь»	Ходьба, ритмично хлопать в ладоши

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	3-я неделя	Ходьба по кругу, взявшись за руки	без предметов	Прыжки в длину с места на двух ногах Ходьба по шнуру	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег в колонне по одному	с палкой	Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной доске	«Солнышко и дождик»	Ходьба гурьбой
	4-я неделя	Ходьба и бег в колонне с платочком	с мячом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места через веревку	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег врассыпную с погремушкой	без предметов	Ходьба на четвереньках друг за другом Прыжки с гимнастической скамейки	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления	с лентой	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее бросание мяча воспитателю и его ловля	«Пузырь»	Спокойная ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	с погремуш-кой	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
	2-я неделя	Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой	без предметов	Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы Катать мяч друг другу	Воробушки и автомобиль	Ходьба по кругу, взявшись за руки
		Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик	с кольцом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание мяча вверх и вниз через сетку	Воробушки и автомобиль	Ходьба врассыпную и парами
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Метание мячей на дальность Прыжки в длину с места на двух ногах	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с лентой в руке	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть Бросание и ловля мяча	«Солнышко и дождик»	Ходьба. Игра «Кто тише»
	4-я неделя	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе	без предметов	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность от груди	Птички в гнездышках	Ходьба в колонне по одному
		Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления	с флажками	Бросание мешочков в горизонтальную цель Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Птички в гнездышках	Ходьба друг за другом»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
М А Й	1-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную	без предметов	Бросание мячей на дальность из-за головы обеими руками Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Пузырь»	Ходьба по кругу, взявшись за руки
		Ходьба и бег змейкой за воспитателем между предметами	с палкой	Бросание мешочков на дальность Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мешочков на дальность	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками Прокатывание мяча друг другу	«Солнышко и дождик»	Ходьба в колонне по одному
	3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления	с лентой	Бросание мяча на дальность через сетку Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа	с погремуш-кой	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча друг другу		Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
	4-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную	без предметов	Бросание мешочков на дальность Прыжки в длину с места на двух ногах		Ходьба в спокойном темпе
		Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках	с кольцом	Бросание мяча через сетку Ходьба по гимнастической скамейке	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба обыкновенным шагом и на носках

Средняя группа. Дети 4-5 лет

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	без предметов	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Мой веселый, звонкий мяч	Ходьба в колонне
	2-я неделя	**Обследование уровня развития основных движений**				
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением	с кольцом	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	без предметов	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
ОКТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне ходьба за первым за последним бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с лентой	Лазание по гимнастической стенке любым способом	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне с изменением направления, перестроение в пары при перемещении в обоих направлениях, бег врассыпную, ходьба в колонне	с мячом	Прыжки из обруча в обруч (8 шт), Ходьба по ребристой доске. Подбрасывание и ловля мяча перед собой	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне с изменением направления с перестроением в пары в обоих направлениях, на носках, с высоким подниманием ног, на прямых ногах в парах	без предметов	Прокатывание большого мяча в ворота шириной 50.40 см с расстояния 1,5 м, бег за мячом, ходьба 2 м, подлезание под дугу – ползание 2 м	«Кролики»	Ходьба, потряхивание расслабленным и кистями рук
		Ходьба в колонне, на носках, пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед в ритме музыки. Ходьба врассыпную, ходьба в колонне	с флажками	Игровое упражнение «Светофор» – прокатывание большого мяча в даль, ходьба за мячом, прыжки с большим мячом, зажатым между ног.	«Зайцы и волк»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, на носках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с палкой	Прыжки по дорожкам – 6 штук шириной 25 см. Подтягивание на руках, лежа на гимн. Скамейке	«Зайцы и волк»	Ходьба

		Ходьба в колонне, на пятках. Бег с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с мячом	Подтягивание на руках на гимнастической скамейке, лежа на животе, с разным и.п. для ног. Бег 10 м.	«Наседка и цыплята»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
ОКТЯБРЬ	4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары, ходьба в парах, не держась за руки на носках и пятках. Бег врассыпную. Ходьба в колонне	без предметов	Прокатывание большого мяча с расстояния 1,5 м затем 2 м. Бег 10 м	«Кто быстрее»	Ходьба с игрой «Руки, как плети»
		Ходьба в колонне на носках и пятках, бег врассыпную с остановкой на сигнал, ходьба в колонне	с флажками	Прыжки на месте 5 раз, прыжки через 6 линий на расстоянии 50 см. Ходьба по канату приставным шагом боком.	«Кто быстрее перенесет предмет»	Ходьба
Н О Я Б Р Ь	1-я неделя	Ходьба, с высоким подниманием ног. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	без предметов	Метание мешочков правой и левой рукой на расстояние 4 м. Подлезание под шнур(.Высота 50 см)	«Зайцы м волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на пятках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне.	с кольцом	Метание мешочков правой и левой рукой в большой обруч с расстояния 4 м. Спрыгивание со скамьи (высота 30 см). Ходьба по канату боком приставным шагом	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную, упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с лентой	Прокатывание малого мяча правой и левой руками снизу по дорожке. Бег за мячом вдоль стены. Спрыгивание с куба в обруч. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба. Игра «Раздувайся, пузырь»
		Ходьба в колонне. Бег врассыпную. Упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с мячом	Прокатывание малого мяча. Спрыгивание с куба с поворотом на 90. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Ходьба в колонне на носках и на пятках.	без предметов	Отбивание и ловля мяча. Ползание на ладонях и ступенях (6 М) – выпрямиться – упражнение «Стрела»	«Наседка и цыплята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, змейкой на носках, упражнение «Допрыгни до ленты» - ползание на ладонях и коленях	с флажками	Подбрасывание, ловля большого мяча. Отбивание и ловля большого мяча под ритмичную музыку. Ползание на ступнях и ладонях по скамейке, спрыгивание с поворотом на 90	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»

	4-я неделя	Ходьба в колонне на носках, упр. «Допрыгни до ленты», ползание на ладонях и ступнях. Ходьба	с палкой	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Бег из и.п. Спиной к направлению движения. Ползание на ступнях и ладонях по доске в быстром темпе.	«Наседка и цыплята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках и пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт). Ходьба змейкой. Бег врассыпную. Ходьба в колонне	с мячом	Подбрасывание и ловля большого мяча. Спрыгивание с куба через ручей (шир.30 см, 50 см)	«У медведя во бору»	Ходьба. Упражнение «Улитка»
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног. Прыжки в приседе, ходьба «Пингвины». Ходьба	без предметов	Спрыгивание с куба высотой 40 см. с поворотом на 90 в обруч. Ползание на ладонях и ступнях (2 м), подлезание под веревку (60 см), ползание на ладонях и ступнях (2м). Ходьба	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, на пятках. Прыжки в приседе. Ходьба «Пингвины». Ходьба.	с кольцом	Спрыгивание с куба (выс. 40 см) с поворотом на 90 в обруч. Ходьба (2 м), подлезание под шнур (60 см), ходьба (2 м), подлезание под шнур (40 см).	«Светофор»	Ходьба,
	2-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, ходьба на пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт), расположенных в шахматном порядке. Ходьба в колонне	с лентой	Прыжки в высоту через 4 валика высотой 15 см, разложенных на расстоянии 50 см. Подтягивание на скамейке, лежа на животе, руки скрестно.	«Котята и щенята»	Ходьба, повороты туловища и расслабленных рук вправо-влево
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах – «Достань коленом до ладони». Прыжки из обруча в обруч, расп. в шахматном порядке двумя колоннами. Ходьба в колонне.	с мячом	Прыжки через 3 валика (20 см), расп. на расстоянии 3 м. Подтягивание на руках по скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом вперед.	«Котята и щенята»	Ходьба и игра «Раздувайся, пузырь»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между мячами. Ходьба в парах на носках	без предметов	Прыжки в высоту с места, с зажатым между коленями мячом. Подтягивание на скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом «Пятка к носку». Ходьба в колонне	«Не попадись мышеловку»	Ходьба

		Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между маленькими мячами. Ходьба в парах на носках	с флажками	Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2 м, 3м. «Догони свой мяч, пока он не остановился»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	с палкой	Прокатывание малого мяча в ворота с раст. 2,3,4 м. Челночный бег 2Х10 м «Кто быстрее пробежит к флажку»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
		Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	с мячом	Прокатывание малого мяча в ворота с раст. 2,3,4 м. Челночный бег 2Х10 м «Кто быстрее пробежит к флажку»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
ЯНВАРЬ	1-я неделя					
	2-я неделя	Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров (40 см), бег через шнуры. Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места, через ручей (60 см). Подбрасывание, ловля большого мяча.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров. Бег змейкой между шнурами. Ходьба	с лентой	Прыжки в длину с места через рвы разной ширины (40, 50,60 см.) Подбрасывание и ловля большого мяча.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба.	с мячом	Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место. Перебрасывание и ловля большого мяча в парах. (2,5 м).	«Цветные автомобили»	Ходьба, упражнение «Улитка»
		Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба	без предметов	Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место с поворотом на 90, приземляться на мат. Влезание и спуск по гимнастической стенке.	«Мяч через сетку»	Ходьба

	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег врассыпную. Ходьба	с флажками	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка»
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба в парах с высоким подниманием колен, бег врассыпную. Ходьба	с палкой	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка»
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Бег врассыпную. Ходьба	без предметов	«Брось мешочек до стены» (4 м). Лазание по гимнастической стенке. Подлезание под дугу (45, 60 см.)	«Самолеты»	Ходьба
		Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала. Бег врассыпную. Ходьба	с кольцом	«Выбей кубик за линию» (Расстояние до линии 4 м). Прыжок в длину с места – подтягивание на скамейке.	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение парами. Ходьба парами на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную в парах с остановкой на сигнал.	с лентой	Выбивание кубика за линию. Прыжки в длину с места. Ходьба на ладонях и ступнях спиной вниз.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
ФЕВРАЛЬ	2-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами с высоким подниманием колен. Бег, бег врассыпную парами.	с мячом	Прыжок через ручей 50 см. Подлезание под дугу 60 см – прыжок в длину 60 см. – подлезание под дугу60 см..	«Мяч через сетку»	Ходьба, игра «Кто ушел»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, по кругу, взявшись за руки. Прыжки на месте, с продвижением вперед на одной ноге попеременно. Ходьба	без предметов	Бег из обруча в обруч, расстояние 30 см. - Подлезание под высоту 60 см. - Бег из обруча в обруч – подлезание под высоту 50 см	«Мяч через сетку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, по кругу с изменением направления. Прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед. Ходьба	с флажками	«Парашютисты». Спрыгивание с куба в круг – прокатывание малого мяча по дорожка шир 40 см и дл. 4 м – бег за мячом.	«Мыши в кладовой»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»

	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	с палкой	Спрыгивание с куба с поворотом на 90 в одну и другую сторону. Прокатывание малого мяча по дорожке дл. 5 м. Бег за мячом	«Быстро возьми»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	без предметов	Перепрыгни через ручей. Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск по наклонной доске на ступнях	«Автомобили"	
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне на носках, руки вверх, на пятках руки вперед. Беги с изменением направления. Ходьба	с лентой	Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск на ступнях без помощи рук. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи	«Автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках руки вверх, на пятках руки вперед. Бег с изменением направления. Ходьба.	с мячом	Ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой. Перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	без предметов	«Кто быстрее». Прокатывание большого мяча головой, перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
		Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	с флажками	«Кто быстрее возьмет кубик» – ползание на ладонях и ступнях до линии бег в быстром темпе кубик вверх. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе из разных и.п.	«Самолеты»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
	3-я неделя	Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	с палкой	Прыжки из обруча в обруч (7 шт) – ходьба. Бросание набивных мячей в парах	«Котята и щенята»	Ходьба. Игра «Улитка»
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
МАРТ	3-я неделя	Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	без предметов	Прыжки из обруча в обруч (7 шт) – выпрыгивание из обруча справа и слева. Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2 м.	«Котята и щенята»	Ходьба Игра «Найди щенка»

	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал .Ходьба	с кольцом	Прыжки через ручей 40 см. Ходьба по ребристой доске. Прыжки через ручей 70 см. Ползание между кеглями змейкой. Перебрасывание мяча (расстояние 2,5 – 3 м)	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба с потряхиванием расслабленными руками
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал .Ходьба	с лентой	«Кто прыгнет дальше через ручей», «Кто самый меткий» – броски малого мяча снизу одной рукой в корзину.	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба
А П Р Е Л Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне, с перешагиванием через валик высотой 10 см. Ползание змейкой между валиками. Бег в колонне. Ходьба	с флажками	«Кто меньше сделает прыжков до шнура» - шнур на расстоянии 5 м от детей. Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м. . Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м.	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	с палкой	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Кто быстрее пробежит в флажку»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	без предметов	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Бездомный заяц»	Ходьба
		Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба	с лентой	Бросок большого мяча на мягкий коврик (3 м.) Вращение скакалок с перешагиванием или перепрыгиванием	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча в корзину с оасст.2,5 м с использованием кругового замаха. Прыжки через скакалку	«Перелет птиц»	Ходьба
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**

АПРЕЛЬ	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	без предметов	Броски в корзину большого мяча с расстояния 2 м, 3м. Прыжки через скакалку.	«Пастух и стадо»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	с кольцом	Лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет. Бросок большого мяча двумя руками от груди (3 м). Бросок малого мяча одной рукой снизу	«Пастух и стадо»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба и бег двумя колоннами в разных направлениях. Ходьба с остановкой на сигнал	с лентой	Метание маленького мяча в корзину. Метание большого мяча в корзину. Прыжки в длину с места	«Пастух и стадо»	Ходьба
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с палкой	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба противоходом двумя колоннами Боковой галоп в одну и другую сторону Ходьба	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча Подлезания под дугу н=60 см прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу н=50 см прыжки из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	**Обследование уровня развития основных движений**				
	4-я неделя	Ходьба в колоне, Перестроение в пары, в парах на носках, Бег врассыпную Ходьба в колонне «Найди свою пару»	с лентой	Прыжки в длину с места Подлезания под шнуры	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне

Старшая группа. Дети 5-6 лет

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть

СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	без предметов	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча	«Мой веселый, звонкий мяч	Ходьба в колонне
	2-я неделя	**Обследование уровня развития основных движений**				
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением	с кольцом	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	без предметов	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
ОКТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	с флажками	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с палкой	Подлезание под шнур н=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную. Ходьба	без предметов	Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную. Ходьба	с лентой	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,
	4-я неделя	Ходьба, ходьба на носках и пятках, с высоким подниманием колен, прыжки с ноги на ногу. Бег в умеренном темпе	с мячом	Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол. Прыжки в длину с места 50-60 см	«Мы веселые ребята»	Ходьба

		Ходьба на носках, на пятках ,с высоким подниманием ног. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег, ходьба	без предметов	Метание большого мяча от груди двумя руками в корзину 3 м. Ползание на ладонях и коленях между шнурами, прокатывая головой мяч	«Мы веселые ребята»	Ходьба хороводная
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
НОЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег, ходьба	с кольцом	Метание большого мяча вдаль от груди с замахом, пролезание в обруч боком	«Мышеловка»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба на носках и пятках в парах, ходьба в колонне с поворотом	с мячом	Пролезание в обруч боком, метание вдаль большого мяча двумя руками от груди круговым замахом	«Караси и щука»	Ходьба игра «Море волнуется»
	2-я неделя	Ходьба в полуприседе, ходьба на носках, двумя колоннами, бег, бег с высоким подниманием ног	без предметов	Прыжок «достань до погремушки, до ленты» Отбивание и ловля мяча через дорожку шир 30 см. Бросок от груди рн=2,5 м	«Караси и щука»	Ходьба
		Ходьба, Ходьба двумя колоннами Ходьба на носках, ходьба в рассыпную. Упражнение «Лягушата» в колонне Ходьба	с флажками	Отбивание мяча от пола ладонью на месте Прыжки через мячи, расположенных на противоположных сторонах в ряд на расстоянии 30 см. Ползание по наклонному скату	«Ловишки»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал	с палкой	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях По дорожке на ступнях и ладонях	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба	без предметов	Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 Ходьба приставными шагами по шнуру	«Кот и мыши»	Ходьба

	4-я неделя	Ходьба на внешней стороне стопы, Ходьба с высоким подниманием колен бег двумя колоннами. Ходьба	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с поворотом на 90, Ходьба по дорожке с перешагиванием через набивные мячи. Подлезание под шнур н=65 см Ходьба по ребристой доске, Подлезание под дугу	«Мы веселые ребята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба с разворотом носка во внутрь, с поворотом, прыжки с доставанием до предмета. Ходьба	с палкой	Метание в обруч. Бег из и.п. стоя спиной к направлению движения	«Кот и мыши»	Ходьба
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах с высоким подниманием ног, Ходьба скрестным шагом в парах, ходьба	с кольцом	Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу .Подлезание под шнур н=40 см Бег из и.п стоя спиной к направлению движения	«Хитрая лиса»	Ходьба
		Ходьба в колонне, двумя колоннами перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах	с мячом	Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу Подлезание под шнур н= 40,50,65 см	«Мышеловка»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба между мячами, бег между мячами, ведение мяча вокруг себя. Ходьба	без предметов	Спрыгивание в обруч, пролезание в обруч боком, метание вдаль мешочка одной рукой снизу	«Парные перебежки»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба через набивные мячи в чередовании на носках и пятках. Бег с огибанием мячей. Бег с отбиванием мячей с продвижением вперед. Прыжки на двух нога с продвижением вперед. Ходьба	с флажками	Подтягивание, лежа на животе, спрыгивание до черты. Лазание по гимнастической стенке на две рейки	«Перемени предмет»	Ходьба «Ручеек»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, путем расхождение через середину зала. Прыжки с ноги на ногу, ходьба в колонне	с палкой	Подтягивание на скамейке, лежа на животе с помощью рук, Ходьба по набивным мячам, лазание по гимнастической стенке	«Перемени предмет»	Ходьба

		Ходьба на носках, ходьба с перекатом, ходьба на ягодицах, прыжки с ноги на ногу, ходьба скрестным шагом, боковой галоп	без предметов	Предложить детям самостоятельно отобрать пособия для выполнения физических упражнений	По желанию детей	«Волшебные снежинки»
	4-я неделя	Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал	с флажками	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях По дорожке на ступнях и ладонях	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба	с палкой	Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 Ходьба приставными шагами по шнуру	«Кот и мыши»	Ходьба
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
ЯНВАРЬ	1-я неделя					
	2-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба	без предметов	Прыжки в длину с места н=70 см, Подлезание под две дуги 60 и 40 см Метание вдаль одной рукой снизу	«Чья команда быстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»
		Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой	с флажками	Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см	«Чья команда быстрее к флажку»	Игра«Улитка». Ходьба
	3-я неделя	Построение в шеренгу, перестроение в две колонны, ходьба двумя колоннами в разных направлениях с высоким подниманием бедра, с поочередным движением рук вверх, вниз, на носках, руки вверх ладонь к ладони. Бег в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	с палкой	Круговая тренировка Ползание на четвереньках с мешочком на спине, подтягивание на скамейке, лежа на животе, ходьба по массажной дорожке, ведение мяча правой и левой рукой	«Собери венок»	Ходьба , игра «С платочком»

		Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба	без предметов	Прыжки в длину с места н=70 см, Подлезание под две дуги 60 и 40 см Метание вдаль одной рукой снизу	«Чья команда быстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой	с флажками	Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см	«Чья команда быстрее к флажку»	Игра«Улитка». Ходьба
		Ходьба, перестроение в пары путем расхождения через середину. Ходьба в парах с заданиями. Бег	с палкой	Прыжки в длину с места . Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо от головы двумя руками 1,5 – 2,5 м	«Наседка и цыплята»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба, на носках., на пятках, с высоким подниманием колен. Подпрыгивание на месте на одной ноге	с палкой	Подпрыгивание «Достань до кольца», пролезание в обруч, ведение и забрасывание мяча в корзину с расстояния 2,5 м	«Салки с ленточкой»	Ходьба
		Ходьба в колонне, змейкой, на внешней стороне стопы в полуприседе, прыжки на одной ноге с продвижением вперед	с мячом	Бросок большого мяча в даль, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места 80 см	«Наседка и цыплята»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, в полуприседе, бег змейкой	без предметов	Запрыгивание на мат, перебрасывание мяча из рук в руки, лазание по гимнастической стенке	«Выше ноги от земли»	Ходьба
		Ходьба гимнастическим шагом, в приседе, двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с остановкой на сигнал. Прыжки с поворотом на 180	с лентой	Перебрасывание мяча из рук в руки, запрыгивание на гимнастическую скамейку, ползание между рейками гимнастической лестницы	«Совушка»	Ходьба

	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, перестроение в тройки, бег с захлестыванием голени, ходьба	с мячом	Лазание по гимнастической стенке, спрыгивание с гимнастической скамейки с поворотом на 90 и 180, бросок набивного мяча в даль	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба, игра «Улитка»
		Ходьба в приседе двумя колоннами, ходьба на носках, бег с захлестыванием, ходьба	без предметов	Прыжок в высоту с разбега н=25 см, бросок набивного мяча в даль, лазание по гимнастической стенке	«Хитрая лиса»	Ходьба, игра «Ручеек»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, между предметами, бег между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, перестроение в пары	с кольцом	Прыжок в высоту с разбега, 25см,30см. Лазание по гимнастической стенке, метание в движущуюся цель	«Воробышки и кошка»	Ходьба
		Ходьба, по диагонали, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок. Упражнение «Ударь в бубен». Ходьба	без предметов	Подлезание под шнур, н=60 и 40 см. Прыжок в высоту с разбега н=30см., метание в движущуюся цель	«Два мороза»	Ходьба с изображением животных

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
М А Р Т	1-я неделя	Ходьба в колонне, парами, бег парами, держась за руки, ходьба в колонне, тройками, бег тройками. Держась за руки с высоким подниманием ног	с палкой	Прыжок в длину с разбега, метание в движущуюся цель, ползание между предметами на предплечьях и коленях с мешочком на спине, ползание по наклонной доске	«Не оставайся на полу»	Ходьба
		Ходьба в колонне, парами, в колонне, тройками, прыжки с ноги на ногу в тройках. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча из-за головы двумя руками в даль, прыжок в длину с разбега, Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба двумя колоннами, со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, бег со сменой направления, ходьба на носках	без предметов	Ходьба по скамейке, прыжок в длину с разбега, бросок большого мяча из-за головы двумя руками	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Улитка»

		Ходьба через предметы, на носках между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, ведение мяча по кругу	с лентой	Прыжки в длину с места, ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо, подтягивание на скамейке руками скрестным хватом, лежа на животе	«Удочка»	Ходьба и игра «Найди, где спрятано»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направления, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, ходьба в приседе, ходьба	с мячом	Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в длину с места	«Мяч по кругу»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направляющего, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, бег в приседе. Ходьба	с флажками	Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в высоту с разбега н=30 см	«Мяч по кругу»	Ходьба Игра «Море волнуется»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, врассыпную, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал, Ходьба	с кольцом	Метание мешочка, прыжки в высоту с разбега н=30 см, лазание по гимнастической стенке, перекрестной координацией	«Охотник и зайцы»	Ходьба Игра «Море волнуется»
		Ходьба в колонне, на носках, ходьба на пятках, скрестным шагом, бег с высоким подниманием колен, ходьба	без предметов	Лазание по гимнастической стенке перекрестной координацией, метание мешочка в даль, запрыгивание на скамейку, покрытую матом, спрыгивание с поворотом на 180	«Пятнашки»	Ходьба Игра «Море волнуется»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
А П Р Е Л Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне, по диагонали с разворотом носка внутрь, со сменой направления, бег широким шагом, семенящим шагом	с палкой	Подлезание под шнур по пластунски,н=30 см, сбивание кубиков маленькими мячами н=3 м, запрыгивание и спрыгивание со скамейки, покрытой матом,н=25 см	«Пожарные на учении»	Ходьба, построение из одного круга в два-три
		Ходьба в колонне, перестроение в тройки, ходьба в тройках на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в колонне, бег скрестным шагом	с мячом	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, сбивание кубиков маленьким мячом с расстояния 2,5, 3, 3,5 м. Прыжки в длину с разбега	«Пожарные на учении	Ходьба, построение из одного круга в два-три

	2-я неделя	Ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, в полуприседе, обычным шагом, гимнастическим шагом, бег с захлестыванием голени, бег скрестным шагом	без предметов	Сбивание кубиков малым мячом с н=3 м , ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед, прыжок в длину с разбега	«Бездомный заяц»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба в колонне, приставным шагом, бег врассыпную, бег врассыпную с заданиями, прыжки из глубокого приседа «лягушата»	с лентой	Прыжки через короткую скакалку, пролезание в обруч и под стулья, подбрасывание и ловля мяча, отбивание и сбивание	«Волк во рву»	Ходьба, упражнения на расслабление
	3-я неделя	Ходьба, скрестным шагом, в приседе, бег широким шагом, прыжки из обруча в обруч, ходьба	с мячом	Перебрасывание большого мяча от головы, из-за головы двумя руками через сетку, прыжки через короткую скакалку, ползание на ладонях и коленях а проталкиванием большого мяча головой	«Гуси-лебеди»	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности
		Ходьба по ребристой доске, бег по ребристой доске, ходьба на носках между мешочками и гантелями, прыжки через мешочки и гантели	с флажками	Метание мешочка в даль из-за плеча одной рукой, прыжки в высоту с места «достань головой до колокольчика», ползание на ладонях и коленях с подлезанием под шнур	«У медведя во бору	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности
	4-я неделя	,Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен на носках, прыжки на одной ноге с продвижением вперед в чередовании с ходьбой	с кольцом	Прыжки в высоту с разбега н=30, 35,40 см, метание мешочков вдаль с использованием кругового замаха, лазание по веревочной лестнице, перекрестной координацией	«Горелки»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба, прыжки на одной ноге, ходьба с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, с остановкой на сигнал	без предметов	Прыжки в дли с разбега, бросание и прокатывание набивного мяча, лазание по веревочной лестнице перекрестной координацией	«Охотники и утки»	Ходьба. Игра «У кого мяч»

Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**

М А Й	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	с лентой	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур н=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
		Обследование уровня развития основных движений				
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,

Подготовительная группа. Дети 6-8 лет

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой)	с мячом	Игровые упражнения, «Прокати не урони» «Кто быстрее» «Забрось в кольцо»	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному
	2-я неделя	**Обследование уровня развития основных движений**				
		Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную	без предметов	Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 8 – 10 раз, Лазанье – пролезание в обруч правым (левым) боком 5 – 6 раз,Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному
	3-я неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную	с лентой	Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 8 – 10 раз, Пролезание в обруч правым (левым) боком 3 – 4 раза подряд, Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному
		Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в 2 шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м) 2 – 3 раза	с мячом	Игровые упражнения, Бросание мяча о землю в ходьбе и ловлю его одной рукой прыжки из обруча в обруч	«Мышеловка»	Игра малой подвижности или эстафета с мячом
	4-я неделя	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с замедлением и ускорением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в клоны»	с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 2 – 3 раза Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2 – 3 раза Прыжки на двух ногах между кеглями 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким

		Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой)	с кольцом	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 раза ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени 2 - 3р аза Прыжки на правой и левой ноге между предметами 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
ОКТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с мячом	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне, Ходьба противоходом двумя колоннами. Боковой галоп в одну и другую сторону. Ходьба	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча. Подлезания под дугу н=60 см прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу н=50 см прыжки из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колоне, Перестроение в пары, в парах на носках. Бег врассыпную Ходьба в колонне. «Найди свою пару»	с лентой	Прыжки в длину с места Подлезания под шнуры	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне
	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Ходьба на носках двумя колоннами Бег врассыпную. «Сделай фигуру» Ходьба в колоне. Бег с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение в	с мячом	Прыжки в длину с места	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба Игра «Запрещенное движение»
НОЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. С поворотом на 180 в шаге. На пятках. Гимнастическим шагом. Прыжки с продвижением вперед	с флажками	Ведение мяча, забрасывание в корзину Подлезание в обруч, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах на носках, перекатом пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием ног.	с кольцом	Ведение и передача мяча, действуя в парах Прыжки в высоту с разбега н=30 см	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба Игра «Течет ручей»

	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами противоходом на носках, скрестным шагом	с палкой	Ведение, передача и ловля мяча передвигаясь парами. Запрыгивание на гимнастическую скамейку н=20 см, спрыгивание с поворотом на 90 и на 180 Ползание по-пластунски	«Медведь и пчелы»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Двумя колоннами по диагонали Бег врассыпную Ходьба в колонне, бег с захлестыванием голени Ходьба	без предметов	Лазание по гимнастической стенке Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Мяч водящему»	Ходьба
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары Ходьба в парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом. «Ударь в бубен» толчок ногой с места и с разбега, Ходьба	с мячом	Лазание по гимнастической стенке Бег из разных исходных положений	«Охотники и звери»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба. Перестроение в пары.Двумя колоннами. Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами. Бег врассыпную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру».Ходьба	без предметов	Прыжки в высоту с разбега Подлезание под дуги разной высоты и обруч Бег из положения лежа на животе	«Охотники и звери»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары путем расхождения через середину зала. Ходьба на носках и пятках. Прыжки в парах с ноги на ногу Ходьба в колонне	с лентой	Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо с расстояния 2м и 3м Ползание, крадучись на коленях и предплечьях	«Ловля обезьян»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне. С перекатом с пятки на носок. Спиной вперед Спортивным шагом .Бег врассыпную Прыжки «Лягушата». Ходьба	с мячом	Метание вдаль мешочков и шишек Спрыгивание со скамейки до черты 60 см 80 см, 100 см. Ползание способом по выбору детей	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба

Я Н В А Р Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба гимнастическим шагом. Спортивным шагом. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Ходьба	с флажками	Прыжки на куб с разбега, спрыгивание с поворотом на 90. Подлезание под дугу н=30 см,50 см, лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба двумя колоннами по всему пространству зала. Ходьба на ягодицах. Ходьба и бег скрестным шагом. Ходьба в колонне	с кольцом	Ходьба	«Ловишка» с лентами	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Имитационные движения: «Цапля», перестроение в 4 колонны	с палкой	Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом. Прыжки в длину с разбега, подлезание под три предмета разной высоты	«Два мороза»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение парами. На носках между мячами, Прыжки через мячи двумя колоннами. Разбор мячей Ведение мяча в колонне по прямой и с ускорением Ходьба с мячом	без предметов	Перебрасывание и ловля мяча в парах Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Ловля обезьян»	Ходьба

Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
Ф Е В Р	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину. Ходьба «Пингвины» и перестроение в четверки	с мячом	Прыжки на куб н=40 см с разбега Подлезание под дугу 50 см, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба

	2-я неделя	Ходьба в колонне. В полуприседе. С высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча разными способами. Подлезание последовательно под дуги высотой 60 см,35 см,50 см и обруч Ходьба по шатающейся гимнастической скамейке	«Мы веселые ребята»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах с высоким подниманием колен. Двумя колоннами скрестным шагом, «пингвины». «Ударь в бубен»	с лентой	Метание в висящий большой мяч с расстояния 3,5-4 м маленьким мячом Прыжки в высоту с разбега н=30-35 см.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба.
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Бег боковой галоп вправо, влево. Ходьба, перестроение тройками	с мячом	Кувырок вперед: из упора присев Метание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 м – 3 м Прыжки в высоту с разбега н=30,35 см	«Кот и мыши»	Ходьба
М А Р Т	1-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны	с флажками	Прыжки в длину с разбега. Подлезание под ряд дуг н=60,50,40 см. Пролезание в обруч Подтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением	«Ловишки с мячом»	Ходьба на носках с закрытыми глазами
		Ходьба в колонне. Спортивной ходьбой. С высоким подниманием колен. Бег с выносом прямых ног. Ходьба с перестроением в три колонны	с кольцом	Прыжки на гимнастическую скамейку, покрытую матом,н=40 см – спрыгивание с поворотом 180 и 360 Подлезание под дугу 40-50-60 см	«Ловишка с мячом»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба .Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба	с палкой	Кувырок- лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	«Лягушки и цапля»	Ходьба
		Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом	без предметов	Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо Кувырок – подлезание под дугу н=50 см, - лазание по гимнастической стенке	«Лягушки и цапля»	Ходьба
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**

МАРТ	3-я неделя	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, поочередно поднимая пятки, со сменой направляющего. Бег, боковой галоп, ходьба	с мячом	Перебрасывание, ловля большого мяча в парах S=3 м. Прыжки в длину с места – пролезание в обруч боком – подлезание под дугу н=40 см.	«Перелет птиц»	Ходьба «Улитка»
		Ходьба в колонне, на месте не отрывая носков от пола, выполняя поочередные движения руками вперед, в стороны вверх, Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с перестроением в три колонны	без предметов	Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке, пролезание в обруч боком	«Поменяйтесь местами»	Ходьба «Ручеек»
	4-я неделя	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, гимнастическим шагом. Бег, бег врассыпную Ходьба, перестроение в три колонны	с лентой	Прыжки в высоту с разбега н=30,35,40 см Метание набивного мяча до игрушек 2м,- -5м	«Поменяйтесь местами»	Ходьба
		Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, Бег врассыпную с остановкой на сигнал Ходьба спортивным шагом, с перестроением в три колонны	с мячом	Прыжки в высоту с разбега 35-40 см Метание набивного мяча вдаль	«Наседка и цыплята»	Ходьба
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами Бег и ходьба	с флажками	Прыжки в высоту с разбега Метание большого мяча в большой мяч, маленького мяча в большой мяч Метание мешочка в обруч, лежащий на полу	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба «Птицы»
		Ходьба , двумя колоннами, с перестроением в три колонны Бег змейкой	с кольцом	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет Метание «Школа мяча»	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
	2-я неделя	Ходьба и бег двумя колоннами противоходом. Ходьба по ребристому мостику. Бег змейкой, ходьба с перестроением в три колонны	с палкой	Запрыгивание на скамейку н=30 см, спрыгивание с поворотом на 180 Упражнение «Гусеница»	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба двумя колоннами, скрестным шагом, в приседе, гимнастическим шагом, «пингвины». Бег двумя колоннами. Ходьба	без предметов	Запрыгивание на скамейку н=30 см спрыгивание с поворотом 360. Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика

	3-я неделя	Ходьба, скрестным шагом. Упражнение «гусеница». Бег с захлестыванием. Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча в парах, передача, ловля ,забрасывание в корзину	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
Месяц	**№ недели**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижная игра**	**Заключительная часть**
А П Р Е Л Ь	4-я неделя	Ходьба, ходьба двумя колоннами противоходом.. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок. Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге (на батуте). Ходьба	с мячом	Прыжки в длину с разбега, расстояние для разбега 6 и 10 м. Ведение, передача и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	«Кто быстрее к флажку» н=50 см	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба, ходьба в рассыпную ,двумя колоннами на носках выпадами вперед. Бег врассыпную, игра «Кто как передвигается» (лягушка, гусеница, пингвин, черепаха, паук). Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с разбега Ведение, передача и забрасывание мяча в корзину тройками	«Кто быстрее к колокольчику»	Ходьба
М А Й	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	с лентой	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур н=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
		Обследование уровня развития основных движений				

	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,

Приложение 2.

План досугов и праздников по физической культуре на 2021-2022ч. год

Месяц	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Сентябрь	«Вспомним лето»	Досуг «Красный, желтый, зеленый»	Спортивный досуг «Дорожная азбука»	
Октябрь	«Погремушки дети взяли, с ними быстро зашагали»	«Осенние старты»	Спортивный досуг «Я в поход пойду и огонь там потушу»	
Ноябрь	Спортивный досуг «Первый снег»	Спортивный досуг «Путешествие в сказку Теремок»	Спортивный праздник «День народного единства»	
Декабрь	Спортивный досуг «В гости к снеговику»	«В поисках елочки»	Спортивный досуг «Путешествие в Степландию»	
Январь	«Волшебный сундучёк»	Спортивный праздник «Мы мороза не боимся»	Спортивный досуг «Зимний марафон»	
Февраль	Спортивный досуг «Путешествие на волшебный остров»	«Наши ребята – бравые солдаты»	Спортивный досуг ко Дню Сталинградской битвы	Спортивный праздник «Богатырские старты»
Март	«Веселые мишки»	«В поисках сокровищ»	Спортивный досуг «Веселые старты»	
Апрель	День здоровья «В гости к Здоровячку»			
Май	«Мой веселый звонкий мяч»	«Путешествие в лес»	Спортивный досуг «В мире я живу!», ко Дню Победы	