

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ЛУЧИК» С. КРАСНАЯ ПОЛЯНА
КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКА КРЫМ

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 1
От 22.08.2019г.

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Лучик»

З.Я.Хорошилова

от 22.08.2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физическому воспитанию в МБДОУ
« Детский сад « Лучик»
(2-7 лет)
Срок реализации 1 год

Составитель / Разработчик
программы
Фатиева Юлия Витальевна
Инструктор по физическому
воспитанию

с.Красная Поляна
2019-2020 г.

№п/п	Содержание программ	Стр.
I	Целевой раздел	3
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Введение	3
1.2	Цели и задачи реализации программы дошкольного образования	4
1.3	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4	Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего возраста.	6
2.	Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования	7
2.1.	Целевые ориентиры дошкольного образования, сформулированные в ФГОС дошкольного образования	8
2.2.	Целевые ориентиры образования в раннем возрасте	8
2.3	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	9
II	Содержательный раздел	10
2.1.1	Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 2-3 лет (1 младшая группа)	10
2.1.2	Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет (2 младшая группа)	11
2.1.3	Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет (средняя группа)	14
2.1.4	Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет (старшая группа)	16
2.1.5	Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет (подготовительная группа)	22
2.2	Методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	27
2.3	Коррекционная работа	28
2.4	Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями	28
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы.	30
2.6	Содержание взаимодействия с семьей по направлениям развития ребенка	31
2.7	Циклограмма мероприятий	32
III.	Организационный раздел	35
3.1	Предметно-развивающая среда физкультурного зала	35
3.2	Формы и методы оздоровления детей	35
3.3	Физкультурно-оздоровительная работа	36
3.4	Система мониторинга, достижения	38
3.5	Учебный план группы	39
3.6	Двигательный режим	40
3.7	Циклограмма	41
3.8	Программно-методический комплекс образовательного процесса	43
	<i>Приложение 1. . Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности.</i>	45

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад «Лучик» село Красная Поляна, Красногвардейский р-н, РКрым» разработана в соответствии:

- с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г.(№1155).

С учётом:

- примерной образовательной программы дошкольного,
- основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы».
- основной образовательной программой МБДОУ «Детский сад « Лучик» с. Красная Поляна, Красногвардейский р-н., РКрым. На 2019-2020 уч.год.

Аннотация к рабочей программе

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

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

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования в РФ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 № 08-249;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13);
- Устав-муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Лучик» с.Красная Поляна, Красногвардейский р-н., РКрым.

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

1.2. Цели и задачи реализации Программы

1.1. Цели и задачи программы.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:

- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- формирование основ здорового образа жизни.
- освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;
- развитие потребности в активной двигательной деятельности;
- формирование интереса к двигательной деятельности;
- получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
- своевременное овладение основными видами движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Данные задачи определяют содержание образовательной работы с детьми. В целом содержание тематического модуля «Здоровья» внутри образовательной области «Физическое культура» включает приобретение опыта двигательной деятельности детей, способствующего правильному формированию опытно-двигательной системы организма. Развитию крупной и мелкой моторики рук, равновесие и координации движений, становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

- Обще развивающие упражнения;
- Упражнения в равновесии;
- Броски, ловля, метание.

II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки.
- Совершенствование и автоматизация основных видов движений.
- Выполнение имитационных движений.

III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Развивающие подвижные игры.
- Подвижные игры с правилами и сигналами.
- Ориентировка в пространстве.
- Движение под музыку.
- Танцевальные упражнения

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Общепедагогические принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра:

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
- связь физической культуры с жизнью;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип наглядности и доступности;
- принцип индивидуализации;
- принцип оздоровительной направленности.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Программа нацелена на творческую инициативу педагогов и создает простор для творческого использования различных педагогических технологий. Такой подход позволяет педагогу грамотно организовывать образовательный процесс.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.

Характеристики особенностей детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Возрастные особенности физического развития детей 2-7 лет.

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) I-младшая группа (дети 2-3 лет);
II-младшая группа (дети 3-4 лет);
- 2) средняя группа (дети 4-5 лет);
- 3) старшая группа (дети 5-6 лет)
- 4) подготовительная группа (дети 6-7 лет).

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

В группах раннего возраста мы направляем свои усилия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приемам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-7 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

Особенности физического воспитания и развития детей 2-3 лет.

(I-младшая группа)

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активность, которая характеризуется недостаточно сформированным уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.

(II-младшая группа)

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими

упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.

(средняя группа)

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.

(старшая группа)

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет.

(подготовительная группа)

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования.

2.1. Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования

Планируемые результаты освоения Программы (I-II младшая группа)	
Физическое развитие	Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное развитие воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
Планируемые результаты освоения Программы (средняя группа)	
Физическое развитие	Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты освоения Программы(старшая группа)	
Физическое развитие	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах скользящим шагом; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.
Планируемые результаты освоения Программы (подготовительная группа)	
Физическое развитие	Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; 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 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. 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. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис).

Планируемые результаты освоения Программы являются предпосылкой для формирования у детей **целевых ориентиров**:

2.2. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет

свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

2.3. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок 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;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.
- Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

II. Содержательный раздел

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей.

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

Данный раздел основной образовательной программы выстраивается в соответствии с основной образовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2015 г. и учебно-методического комплекта к ней.

2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 2-3 лет (I- младшая группа)

Содержание работы по физическому воспитанию детей направлено на достижение целей формирования у детей ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих 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:

Движения развиваются на утренней гимнастике, занятиях по физической культуре, на прогулке, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности.

У детей формируют умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучают детей действовать сообща, придерживаясь определённого направления, менять движения по показу и команде педагога.

Формируют умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивают движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

В работе с маленькими детьми используются приемы, побуждающие ребенка подражать взрослому и выполнять упражнения вместе с ним.

При объяснении двигательных заданий воспитатель показывает, поясняет, образно рассказывает, помогает и страхует, подбадривает, хвалит, поддерживает у детей чувство удовольствия и уверенности в себе. Поощряются доброжелательность и дружелюбие в общении со сверстниками и взрослыми.

Общеразвивающие упражнения

Движения головы: поднимание, опускание, повороты вправо и влево.

Положения и движения рук: вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину, поднимание вперед, вверх, в стороны, опускание; сгибание и разгибание; скрещивание перед грудью, разведение в стороны; отведение назад за спину; размахивание вперед-назад; хлопанье в ладоши перед собой, над головой; сжимание и разжимание пальцев, захватывание пальцами мелких предметов.

Положения и движения ног: ноги слегка расставлены, вместе; ходьба на месте, шаги вперед, в сторону; сгибание и разгибание одной ноги в колене (стоя на другой); приподнимание на носки; выставление вперед на пятку; шевеление пальцами, сгибание, разгибание стоп.

Положения движения туловища: стоя, сидя, лежа; повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, выпрямление; сгибание и разгибание ног, сидя на полу; приседание с опорой; поднимание и опускание ног и рук, лежа на спине, переворачивание со спины на бок, живот и обратно.

Общеразвивающие упражнения выполняются с мелкими предметами (погремушками, колечками, платочками), рядом с предметами (стул, скамейка) и на них.

Упражнения в основных движениях

Ходьба парами, по кругу взявшись за руки; в прямом направлении, меняя направление, в заданном направлении; «стайкой» за воспитателем; оглядая предметы; приставными шагами вперед, в стороны; по наклонной доске, приподнятой одним концом от пола на 10—20 см, спхождение с нее; с перешагиванием через веревку, палку, положенную на пол или приподнятую на высоту 5—15 см от пола; вхождение на ящик высотой 10—15 см, спхождение с него; преодоление бугорков, канавок на участке.

Бег за воспитателем и от него; в разных направлениях (не наталкиваясь друг на друга); между двумя линиями (не наступая на них); догонять катящиеся предметы; непрерывный — 30—40 с; медленный — до 80 м.

Прыжки на двух ногах на месте с легким продвижением вперед; подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивание через линию, веревку, положенную на пол; через две параллельные линии; с места на двух ногах как можно дальше; спрыгивание с высоты 10—15 см.

Ползание, лазанье: проползание заданного расстояния; в вертикально стоящий обруч; подползание под веревку, скамейку; перелезание через валик, бревно; влезание на стремянку (высота 1—1,5 м) и сплезание с нее.

Катание, бросание, ловля: скатывание мячей с горки; катание мячей, шаров в паре с воспитателем; двумя и одной рукой; бросание двумя руками снизу, от груди, из-за головы; ловля мяча, брошенного воспитателем; перебрасывание через ленту, натянутую на уровне груди ребенка; бросание предметов в горизонтальную цель двумя руками, правой и левой.

Основные движения и другие действия в игровых ситуациях.

Подвижные игры, игровые упражнения, преимущественно связанные с ходьбой и бегом: «Идите (бегите) ко мне», «К куклам (мишке) в гости», «Собери колечки», «Догони меня», «Догони собачку», «Догони мяч (обруч)», «Принеси мяч», «Пройди по дорожке», «Пройди по мостику», «Пройди через ручеек», «Пройди по тропинке», «Поднимай ноги выше», «Перешагни через палку», «Кто тише», «Поезд», «Воробышки и автомобиль», «Автомобиль», «Куручка-хохлатка», «Жуки» и др.

Игры с подлезанием, ползанием: «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Перелезь через бревно», «Будь осторожен», «Котята», «Мишки идут по дороге», «Обезьянки» и др.

Игры с катанием, бросанием, ловлей: «Скати с горочки», «Попади в воротца», «Передай мяч», «Брось мяч», «Лови мяч», «Мяч в кругу», «Попади в корзину», «Сбей кеглю», «Целься вернее», «Кто дальше».

Игры с подпрыгиванием, прыжками: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Попрыгай как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Поймай комара»,

«Через ручеек», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается», «Мой веселый, звонкий мяч», «По ровненькой дорожке», «Птички в гнездышках».

Игры на ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди предмет (мишку, игрушку, зайку)».

Игры с пением и разнообразными движениями: «Зайка», «Поезд», «Флажок».

Народные игры, забавы: «Прятки», «Жмурки».

Упражнения в организационных действиях: построения в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью воспитателя.

Достаточная двигательная активность благотворно влияет на физическое развитие и здоровье ребенка. Для этого необходимо создать целесообразную предметно-игровую среду.

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3 - 4 лет (II- младшая группа)

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:

Развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;

Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;

Формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;

Совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;

Введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;

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;

Закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;

Обучение хвату за перекладину во время лазанья;

Закрепление умения ползать.

Общеразвивающие упражнения

Движения головы: поднимание и опускание, повороты вправо-влево.

Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперед, вверх, в стороны; размахивание вперед, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.

Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад на носок; поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удерживание под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.

Положения и движения туловища: стоя, сидя, лежа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперед, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лежа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа.

Эффективность общеразвивающих упражнений повышается, если они выполняются с применением различных предметов (колечки, ленты, кубики, косички, платочки, мячи и т.д.), а также с использованием пособий (на скамейке, у гимнастической стенки и др.).

Упражнения в основных движениях

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; на носках, на пятках; с высоким подниманием коленей; мелкими и широкими шагами, «змейкой»; приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередованием ходьбы с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, поворотами; со сменой ведущего; сменой темпа и направления, положения рук; сохранением равновесия на ограниченной, повышенной наклонной поверхности.

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась и не держась за руки); на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5 м); непрерывный (1— 1,5 мин); быстрый (на 10—30 м); со средней скоростью (50—60% от максимальной, 40—60 м); медленный по пересеченной местности (160—240 м).

Ползание, лазанье: проползание на четвереньках по прямой (6—10 м); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под предметы, перелезание через них;

пролезание в обруч; лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; с поворотом вправо-влево; на одной (правой, левой ноге); в длину с места; с короткой скакалкой (попытки); спрыгивание с высоты (15—30 см) на мат или в яму с песком.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в них; подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол и отскока; о стену; отбивание мяча правой и левой рукой; перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его; через препятствия; метание предметов в горизонтальную цель двумя, правой и левой рукой; в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой. Прокатывание и перебрасывание набивных мячей (весом 0,5 кг).

Подвижные игры и игровые упражнения

С ходьбой и бегом: «Пройди — не задень», «Пройди — не упали», «Бегите к флажку», «Мыши и кот», «Птички в гнездышках», «Трамвай», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Пилоты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Лошадки», «Найди себе пару», «Ловишки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Погремушки», «Не опоздай».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Через ручеек», «С кочки на кочку», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «По дорожке на одной ножке».

С ползанием, лазаньем: «Проползи — не задень», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Наседка и цыплята», «Котята и ребята», «Мыши в кладовой», «Котята и щенята», «Мышки в норках», «Обезьянки», «Перелет птиц».

С бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Мяч через сетку», «Сбей булаву», «Целься верней», «Попади в цель», «Кто дальше бросит (мяч, мешочек)», «Попади в круг», «Подбрось повыше», «Поймай мяч», «Прокати в ворота», «Кегли», «Кольцеброс», «Школа мяча».

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Найди, где спрятано», «Угадай, кто и где кричит», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Прятки».

Ритмические (танцевальные) движения: воспитатель использует материал из раздела «Художественно-эстетическое развитие» («Музыка», см. с. 142).

Упражнения в организованных действиях: построения и перестроения в колонну, круг, шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно)

нахождение своего места в строю; повороты направо-налево, кругом, переступание на месте.

Игры и забавы: «По узкой дорожке», «Прокатись по кругу», игра в правила дорожного движения.

Формирование потребности в двигательной активности

Для нормального физического развития и здоровья ребенка большое значение имеют его эмоциональное благополучие, целесообразная организация условий жизни и предметно-игровой среды, наличие у него необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и осознание элементарных правил безопасного поведения.

Помещения детского сада (групповые, спортивный и музыкальный залы) должны быть оборудованы и обеспечивать двигательную активность детей, разные виды движений.

Площадка на участке детского сада должна быть оборудована для разных игр (в мяч, кегли, кольцеброс, городки и др.), иметь полосы препятствий, дорожки для бега, езды на машинах, велосипедах, ходьбы на лыжах и др.

Педагогическое руководство должно побуждать детей к активной деятельности, участию в разнообразных подвижных играх и упражнениях.

Физические нагрузки должны быть разнообразными, недлительными по времени, умеренными по интенсивности и эмоциональной окраске.

Циклические движения (ходьба, бег, ползание, лазанье) благоприятны в этот возрастной период для развития координации. Сохранение устойчивого положения тела достигается за счет сбалансированной деятельности многочисленных групп мышц (ходьба по бревну, перешагивания и т.д.), что способствует

их разностороннему развитию и укреплению. Это немаловажно для развития умения владеть своим телом, поддерживать нужную позу.

Для формирования двигательных действий целесообразно сочетание опосредованного и прямого обучения: целостное воспроизведение действий взрослыми и повторение их детьми, подготовительные и подводящие упражнения, словесные методы (объяснение, подсказка, указание), практическая поддержка и помощь.

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4 - 5 лет (средняя группа)

Содержание образовательной области направлено на достижения целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, 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.

Общеразвивающие упражнения

Движения головы: поднимание и опускание, повороты вправо-влево.

Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперед, вверх, в стороны; размахивание вперед, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.

Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад на носок; поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удерживание под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.

Положения и движения туловища: стоя, сидя, лежа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперед, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты

со спины на живот и обратно (в положении лежа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа.

Эффективность общеразвивающих упражнений повышается, если они выполняются с применением различных предметов (колечки, ленты, кубики, косички, платочки, мячи и т.д.), а также с использованием пособий (на скамейке, у гимнастической стенки и др.).

Упражнения в основных движениях

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; на носках, на пятках; с высоким подниманием коленей; мелкими и широкими шагами, «змейкой»; приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередованием ходьбы с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, поворотами; со сменой ведущего; сменой темпа и направления, положения рук; сохранением равновесия на ограниченной, повышенной наклонной поверхности.

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась и не держась за руки); на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5 м); непрерывный (1—1,5 мин); быстрый (на 10—30 м); со средней скоростью (50—60% от максимальной, 40—60 м); медленный по пересеченной местности (160—240 м).

Ползание, лазанье: проползание на четвереньках по прямой (6—10 м); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; с поворотом вправо-влево; на одной (правой, левой ноге); в длину с места; с короткой скакалкой (попытки); спрыгивание с высоты (15—30 см) на мат или в яму с песком.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в них; подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол и отскока; о стену; отбивание мяча правой и левой рукой; перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его; через препятствия; метание предметов в горизонтальную цель двумя, правой и левой рукой; в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой. Прокатывание и перебрасывание набивных мячей (весом 0,5 кг).

Подвижные игры и игровые упражнения

С ходьбой и бегом: «Пройди — не задень», «Пройди — не упади», «Бегите к флажку», «Мыши и кот», «Птички в гнездышках», «Трамвай», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Пилоты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Лошадки», «Найди себе пару», «Ловишки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Погремушки», «Не опоздай».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Через ручеек», «С кочки на кочку», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «По дорожке на одной ножке».

С ползанием, лазаньем: «Проползи — не задень», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Наседка и цыплята», «Котята и ребята», «Мыши в кладовой», «Котята и щенята», «Мышки в норках», «Обезьянки», «Перелет птиц».

С бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Мяч через сетку», «Сбей булаву», «Целься верней», «Попади в цель», «Кто дальше бросит (мяч, мешочек)», «Попади в круг», «Подбрось повыше», «Поймай мяч», «Прокати в ворота», «Кегли», «Кольцеброс», «Школа мяча».

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Найди, где спрятано», «Угадай, кто и где кричит», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Прятки».

Ритмические (танцевальные) движения: воспитатель использует материал из раздела «Художественно-эстетическое развитие» («Музыка»).

Упражнения в организованных действиях: построения и перестроения в колонну, круг, шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельное нахождение своего места в строю; повороты направо-налево, кругом, переступанием на месте.

Игры и забавы: «По узкой дорожке», «Прокатись по кругу», игра в правила дорожного движения.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной активности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному использованию физкультурного инвентаря.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, инициативность, самостоятельность.

Для нормального физического развития и здоровья ребенка большое значение имеют его эмоциональное благополучие, целесообразная организация условий жизни и предметно-игровой среды, наличие у него необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и осознание элементарных правил безопасного поведения.

Помещения детского сада (групповые, спортивный и музыкальный залы) должны быть оборудованы и обеспечивать двигательную активность детей, разные виды движений.

Площадка на участке детского сада должна быть оборудована для разных игр (в мяч, кегли, кольцоброс, городки и др.), иметь полосы препятствий, дорожки для бега, езды на машинах, велосипедах, ходьбы на лыжах и др..

Физические нагрузки должны быть разнообразными, недлительными по времени, умеренными по интенсивности и эмоциональной окраске.

Циклические движения (ходьба, бег, ползание, лазанье) благоприятны в этот возрастной период для развития координации. Сохранение устойчивого положения тела достигается за счет сбалансированной деятельности многочисленных групп мышц (ходьба по бревну, перешагивания и т.д.), что способствует их разностороннему развитию и укреплению. Это немаловажно для развития умения владеть своим телом, поддерживать нужную позу.

Для формирования двигательных действий целесообразно сочетание опосредованного и прямого обучения: целостное воспроизведение действий взрослыми и повторение их детьми, подготовительные и подводящие упражнения, словесные методы (объяснение, подсказка, указание), практическая поддержка и помощь.

Примерный двигательный режим для детей среднего дошкольного возраста определяют разные виды занятий физической культурой и особенности их организации.

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5 - 6 лет (старшая группа)

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, 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 месте 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.

Общеразвивающие упражнения

Движения головы: наклоны вперед, назад, в стороны; повороты вправо, влево; вращение с ограниченной амплитудой.

Положения и движения рук: вверх — в стороны, вниз — в стороны, к плечам; «в замок» вверх, вниз, перед собой, над головой, за спиной; одна рука вверх, другая вниз; поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно и попеременно; одно- и разнонаправленно; в разных плоскостях; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук; смыкание пальцев руки поочередно с большим пальцем.

Положения и движения ног: пятки вместе, носки врозь (основная стойка); пятка одной ноги у носка другой; на одной ноге, на носках; многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стопы; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Положения и движения туловища: стоя; стоя на коленях, на четвереньках; ноги скрестно; упор-присев, упор сидя сзади; лежа на спине, на животе, на боку; повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; вращения из разных исходных положений; в упоре сидя сзади подтягивание к себе ног с обхватом коленей руками и выпрямление их; в положении лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами, как при езде на велосипеде; группировка, перекувырки, перевороты со спины на живот и обратно; в положении лежа на животе прогибание и приподнимание плеч с разведением рук в стороны.

При выполнении общеразвивающих упражнений целесообразно использование разнообразных предметов, пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных — 0,5 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в основных движениях

Ходьба в разных построениях (в колонне по одному, по два, в кругу, в шеренге); обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; на наружной стороне стопы; перекувырком с пятки на носок; в приседе, с выпадами; спиной вперед; в разном темпе; с сохранением равновесия на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег в колонне по одному и по два; с выбросом прямых ног вперед, забрасыванием голени назад; спиной вперед с сохранением направления и равновесия; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; в сочетании

с другими движениями; с сохранением равновесия на одной ноге после остановки; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро; в среднем темпе (ориентируясь на воспитателя); непрерывный бег 1,5—3 мин; со средней скоростью 60—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 320—400 м по пересеченной местности; быстрый бег 10—20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; с поворотом кругом, со смещением обеих ног вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—40 прыжков (2—4 раза); на двух и на одной ноге, с продвижением вперед подскоки); боком вправо и влево, через линии, невысокие предметы; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; выпрыгивание на предметы с места и с разбега; спрыгивание с них; прыжки в длину с места; в длину и в высоту с разбега; через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад; на двух ногах, с между скаками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—20 раз подряд); одной рукой (4—10 раз подряд); с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед (8—10 раз); прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазанье: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами; лазанье по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз, со сменой темпа, по веревочной лестнице; по канату, шесту.

Подвижные игры и игровые упражнения

С ходьбой и бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мы — веселые ребята», «Сделай фигуру», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Догони свою пару», «Жмурки», «Два мороза», «Караси и щука», «Горелки», «Коршун и наседка», «День и ночь», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Перенеси предметы», «Ловишка, ноги от земли», «Третий лишний», «Краски», «Снежная карусель», «Белые медведи».

С прыжками: «Кто лучше прыгнет?», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков?», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Из кружка в кружок», «Классы», «Кузнечики», «Чехарда».

С ползанием, лазаньем: «Кто скорее до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

С метанием, бросанием, ловлей: «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Стоп», «Кого называли, тот ловит», «Кто самый меткий?», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Круговая лапта», «Мяч капитану», «Играй, но мяч не теряй», «Школа мяча», «Серсо», «Бабки», «Кольцеброс», «Летающие тарелки», «Забей в ворота», «Закати в лунку».

Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Веселые соревнования», «Перевозка урожая», «Огородники», «Кто скорее», «Посадка картофеля».

Игры-забавы: «Веревочка», «Бег в мешках», «Бег со связанными ногами», «Ударь по мячу (с завязанными глазами)», «Пройди на ходулях», «Перетягивание каната» и др.

Спортивные игры

Городки: бросание биты с боку, от плеча при правильном исходном положении; умение выбивать городки при разном их расположении с полукона (2—3 м) и с кона (5—6 м), с возможно меньшим количеством бит.

Баскетбол: передача мяча друг другу двумя руками от груди; одной рукой от плеча; перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении; ловля мяча, летящего на разной высоте и с разных сторон; бросание в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение одной рукой, с передачей из одной руки в другую во время передвижения; освоение игры по упрощенным правилам.

Учебно-тематический план

№ занятия	Тема занятия	Обучение элементам техники движений с мячом
1 – 4	Диагностика	
1 модуль – освоение и совершенствование элементов техники баскетбола		
5 – 9	Основы знаний	1. Знакомство с историей игры в баскетбол. Крымские баскетбольные команды. 2. Правила техники безопасности при работе с мячом. 3. Ведение мяча в движении. 4. «Играй, играй, мяч не роняй». 5. Перебрасывание мяча в парах.
10 – 13	Стойка Баскетболиста	1. Передвижение по площадке бегом, приставными шагами. 2. Остановки двумя ногами, повороты. 3. Упражнения для формирования «чувства мяча». 4. Подвижные игры: «Мячи разные несем», «Собачка», «Мяч по кругу».
14 – 16	Упражнения и игры с ловлей мяча	1. Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками из положения стоя. 2. Удары мяча в пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе. - Удары мяча в пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот. 3. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Обгони мяч».
17 – 19	Упражнения и игры с передачей мяча	1. Передача мяча двумя руками от груди. 2. Передача мяча двумя руками при движении парами. 3. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его. 4. Подвижные игры: «10 передач», «За мячом», «Займи свободный кружок».
20 – 21	Упражнения и игры с ведением мяча	1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. 2. Ведение мяча вокруг себя попеременно правой и левой рукой. 3. Ведение мяча, изменяя направление движения. 4. Подвижные игры: «Мотоциклисты», «Проведи мяч», «Вокруг себя».

22 – 24	Упражнения и игры с ведением мяча	1. Ведение мяча, изменяя скорость движения. 2. Ведение мяча, остановка и передача мяча. 3. Подвижные игры: «Ловец с мячом», «Быстро мяч веди».
25 – 26	Упражнения и игры с ведением мяча	1. Ведение мяча при противодействии противника. 2. Ведение мяча, остановка и передача мяча. 3. Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Вызов номеров».
27 – 29	Подготовительные упражнения к броскам в корзину	1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2 – 2,5 м), снизу, сверху, из-за головы. 2. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте. 3. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. 4. Подвижные игры: «Пять бросков», «Метко в кольцо», «Точно в цель».
30 – 34	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	1. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. 2. Бросок мяча в корзину после ведения. 3. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его. 4. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч капитану».
35 – 38	Игры и упражнения в ловле, передаче и ведении мяча	1. Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину». 2. Сочетание действий: - ловли – бросков - ведения – бросков - ловли – ведения - ведения – передачи 3. Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану», «Смена сторон».

39 – 42	Учебная игра Мини-баскетбол	1. Правила игры для дошкольников: - цель игры - участники, судейство - время игры - счет игры - правило замены - выход мяча из игры - перемещение с мячом - правила поведения во время игры - нарушения и наказания за них.
43 – 45	Учебная игра	Закрепление правил игры в баскетбол, совершенствование элементов техники баскетбола.
46 – 50	Учебная игра	Соревнования между двумя командами по мини-баскетболу. Игра с привлечением родителей.

Футбол: передача мяча друг другу с отбиванием его правой и левой ногой, в положении стоя на месте (расстояние 3—4 м); подбрасывание мяча ногой и ловля руками; ведение мяча «змейкой» между предметами; попадание в предметы; забивание в ворота.

Бадминтон: умение правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; свободное передвижение по площадке, с отбиванием волана.

Настольный теннис: умение держать ракетку правильно; выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом (подбрасывание и ловля мяча одной рукой, удары мяча ракеткой об пол, о стену и т.д.); отбивание мяча ракеткой после отскока от стола.

Ритмические (танцевальные) движения: используются движения из раздела «Содержание психолого-педагогической работы», выполняемые с музыкальным сопровождением, а также из раздела «Движения под музыку».

Упражнения в построении и перестроении: построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; перевороты на месте налево, направо переступанием, в движении — на углах. Равнение в колонны на вытянутые руки вперед: I в шеренге, в кругу — на вытянутые руки в стороны; размыкание и смыкание при построении в 3 колонны приставными шагами; расчет на «первый-второй»; перестроение из 1 шеренги в 2; из 1 круга — в 2; остановка после ходьбы.

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.

2.1.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6 - 7 лет (подготовительная группа)

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, 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.

Общеразвивающие упражнения

Движения головы: наклоны вперед, назад, в стороны; повороты вправо, влево; вращение с ограниченной амплитудой.

Положения и движения рук: вверх — в стороны, вниз — в стороны, к плечам; «в замок» вверх, вниз, перед собой, над головой, за спиной; одна рука вверх, другая вниз; поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно и попеременно; одно- и разнонаправленно; в разных плоскостях; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук; смыкание пальцев руки поочередно с большим пальцем.

Положения и движения ног: пятки вместе, носки врозь (основная стойка); пятка одной ноги у носка другой; на одной ноге, на носках; многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стопы; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Положения и движения туловища: стоя; стоя на коленях, на четвереньках; ноги скрестно; упор-присев, упор сидя сзади; лежа на спине, на животе, на боку; повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; вращения из разных исходных положений; в упоре сидя сзади подтягивание к себе ног с обхватом коленей руками и выпрямление их; в положении лежа на спине одновременное поднимание

обеих ног и опускание их; движение ногами, как при езде на велосипеде; группировка, перекаты, перевороты со спины на живот и обратно; в положении лежа на животе прогибание и приподнимание плеч с разведением рук в стороны.

При выполнении общеразвивающих упражнений целесообразно использование разнообразных предметов, пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных — 0,5 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в основных движениях

Ходьба в разных построениях (в колонне по одному, по два, в кругу, в шеренге); обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; на наружной стороне стопы; перекатом с пятки на носок; в приседе, с выпадами; спиной вперед; в разном темпе; с сохранением равновесия на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег в колонне по одному и по два; с выбросом прямых ног вперед, забрасыванием голени назад; спиной вперед с сохранением направления и равновесия; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; в сочетании

с другими движениями; с сохранением равновесия на одной ноге после остановки; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро; в среднем темпе (ориентируясь на воспитателя); непрерывный бег 1,5—3 мин; со средней скоростью 60—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 320—400 м по пересеченной местности; быстрый бег 10—20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; с поворотом кругом, со смещением обеих ног вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—40 прыжков (2—4 раза); на двух и на одной ноге, с продвижением вперед подскоки); боком вправо и влево, через линии, невысокие предметы; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; выпрыгивание на предметы с места и с разбега; спрыгивание с них; прыжки в длину с места; в длину и в высоту с разбега; через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—20 раз подряд); одной рукой (4—10 раз подряд); с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед (8—10 раз); прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазанье: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами; лазанье по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз, со сменой темпа, по веревочной лестнице; по канату, шесту.

Подвижные игры и игровые упражнения

С ходьбой и бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мы — веселые ребята», «Сделай фигуру», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Догони свою пару», «Жмурки», «Два мороза», «Караси и щука», «Горелки», «Коршун и наседка», «День и ночь», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Перенеси предметы», «Ловишка, ноги от земли», «Третий лишний», «Краски», «Снежная карусель», «Белые медведи».

С прыжками: «Кто лучше прыгнет?», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков?», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Из кружка в кружок», «Классы», «Кузнечики», «Чехарда».

С ползанием, лазаньем: «Кто скорее до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

С метанием, бросанием, ловлей: «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Стоп», «Кого назвали, тот ловит», «Кто самый меткий?», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Круговая лапта», «Мяч капитану», «Играй, но мяч не теряй», «Школа мяча», «Серсо», «Бабки», «Кольцеброс», «Летающие тарелки», «Забей в ворота», «Закати в лунку».

Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Веселые соревнования», «Перевозка урожая», «Огородники», «Кто скорее», «Посадка картофеля».

Игры-забавы: «Веревочка», «Бег в мешках», «Бег со связанными ногами», «Ударь по мячу (с завязанными глазами)», «Пройди на ходулях», «Перетягивание каната» и др.

Спортивные игры

Городки: бросание биты с боку, от плеча при правильном исходном положении; умение выбивать городки при разном их расположении с полукона (2—3 м) и с кона (5—6 м), с возможно меньшим количеством бит.

Баскетбол: передача мяча друг другу двумя руками от груди; одной рукой от плеча; перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении; ловля мяча, летящего на разной высоте и с разных сторон; бросание в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение одной рукой, с передачей из одной руки в другую во время передвижения; освоение игры по упрощенным правилам.

Учебно-тематический план

№ занятия	Тема занятия	Обучение элементам техники движений с Мячом
1 – 4	Диагностика	
1 модуль – освоение и совершенствование элементов техники баскетбола		
5 – 9	Основы знаний	1. Знакомство с историей игры в баскетбол. Крымские баскетбольные команды. 2. Правила техники безопасности при работе с мячом. 3. Ведение мяча в движении. 4. «Играй, играй, мяч не роняй». 5. Перебрасывание мяча в парах.
10 – 13	Стойка Баскетболиста	1. Передвижение по площадке бегом, приставными шагами. 2. Остановки двумя ногами, повороты. 3. Упражнения для формирования «чувства мяча». 4. Подвижные игры: «Мячи разные несем», «Собачка», «Мяч по кругу».
14 – 16	Упражнения и игры с ловлей мяча	1. Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками из положения стоя. 2. Удары мяча в пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе. Удары мяча в пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот. 3. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Обгони мяч».

17 – 19	Упражнения и игры с передачей мяча	1. Передача мяча двумя руками от груди. 2. Передача мяча двумя руками при движении парами. 3. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его. 4. Подвижные игры: «10 передач», «За мячом», «Займи свободный кружок».
20 – 21	Упражнения и игры с ведением мяча	1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. 2. Ведение мяча вокруг себя попеременно правой и левой рукой. 3. Ведение мяча, изменяя направление движения. 4. Подвижные игры: «Мотоциклисты», «Проведи мяч», «Вокруг себя».
22 – 24	Упражнения и игры с ведением мяча	1. Ведение мяча, изменяя скорость движения. 2. Ведение мяча, остановка и передача мяча. 3. Подвижные игры: «Ловец с мячом», «Быстро мяч веди».
25 – 26	Упражнения и игры с ведением мяча	1. Ведение мяча при противодействии противника. 2. Ведение мяча, остановка и передача мяча. 3. Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Вызов номеров».
27 – 29	Подготовительные упражнения к броскам в корзину	5. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2 – 2,5 м), снизу, сверху, из-за головы. 6. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте. 7. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. 8. Подвижные игры: «Пять бросков», «Метко в кольцо», «Точно в цель».
30 – 34	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	5. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. 6. Бросок мяча в корзину после ведения. 7. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его. 4. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч капитану».
35 – 38	Игры и упражнения в ловле, передаче и ведении мяча	3. Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину». 4. Сочетание действий: - ловли – бросков - ведения – бросков - ловли – ведения - ведения – передачи

		3. Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану», «Смена сторон».
39 – 42	Учебная игра мини-баскетбол	1. Правила игры для дошкольников: - цель игры - участники, судейство - время игры - счет игры - правило замены - выход мяча из игры - перемещение с мячом - правила поведения во время игры - нарушения и наказания за них.
43 – 45	Учебная игра	Закрепление правил игры в баскетбол, совершенствование элементов техники баскетбола.
46 – 50	Учебная игра	Соревнования между двумя командами по мини-баскетболу. Игра с привлечением родителей.

Футбол: передача мяча друг другу с отбиванием его правой и левой ногой, в положении стоя на месте (расстояние 3—4 м); подбрасывание мяча ногой и ловля руками; ведение мяча «змейкой» между предметами; попадание в предметы; забивание в ворота.

Бадминтон: умение правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; свободное передвижение по площадке, с отбиванием волана.

Настольный теннис: умение держать ракетку правильно; выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом (подбрасывание и ловля мяча одной рукой, удары мяча ракеткой об пол, о стену и т.д.); отбивание мяча ракеткой после отскока от стола.

Ритмические (танцевальные) движения: используются движения из раздела «Содержание психолого-педагогической работы», выполняемые с музыкальным сопровождением, а также из раздела «Движения под музыку».

Упражнения в построении и перестроении: построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; перевороты на месте налево, направо переступанием, в движении — на углах. Равнение в колонны на вытянутые руки вперед: I в шеренге, в кругу — на вытянутые руки в стороны; размыкание и смыкание при построении в 3 колонны приставными шагами; расчет на «первый-второй»; перестроение из 1 шеренги в 2; из 1 круга — в 2; остановка после ходьбы.

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.

2.2. 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.

2.3. Коррекционная работа

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

2.4. 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:

- вести 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, используя 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.

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы / временные отрезки (мин)			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6- 8мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
3.Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 15 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин
5. Физкультминутки (в середине статистического занятия)	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
6. Двигательные разминки во время перерыва между занятиями	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин
7. Гимнастика после сна	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно до 10 мин	Ежедневно до 10 мин
8. Спортивный праздник	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 30 мин	2 раза в год 35 мин
Итого в день	Не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности			
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			
- Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года - Объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю - Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности.				

2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы.

Что бы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирижистскую помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинноследственные и родовидовые отношения.

Основные приоритеты совместного с родителями развития ребенка дошкольного возраста:

Развитие детской любознательности;

Развитие связной речи;

Развитие самостоятельной игровой деятельности детей;

Установление устойчивых контактов ребенка со сверстниками и развитие дружеских взаимоотношений;

Воспитание уверенности, инициативности дошкольников в детской деятельности и общении с взрослыми и сверстниками.

2.6 Содержание взаимодействия с семьей по направлениям развития ребенка

Физическое развитие	Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе). Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
-----------------------------------	--

**МБДОУ «Детский сад «Лучик»
Циклограмма мероприятий
(на 2019-2020 учебный год).**

Срок	Дата проведения	Содержание	Участники	Ответственный
С Е Н Т Я Б Р Ь	02.09.2019г.	Праздник «День Знаний» «Разноцветными мелками на асфальте мы рисуем»	Все возрастные группы	Педагогический коллектив
	03.09.2019г.	«День солидарности в борьбе с терроризмом».	Все возрастные группы	Воспитатели всех групп
	19.09.2019г.	Акция «Белый цветок»	Все возрастные группы	Педагогический коллектив
	20-27.09.2019г.	Выставка рисунков и поделок с участием родителей и детей «Дорога. Ребенок.Безопасность» «Осторожно, может быть пожар!»	Все возрастные группы	Педагогический коллектив
	27.09.2019г	«День Дошкольного работника» Экскурсия по детскому саду	Все возрастные группы	Педагогический коллектив
	В течение месяца	Общее родительское собрание.	Все возрастные группы	Заведующий Педагогический коллектив
О К Т Я Б Р Ь	10.10.2019г.	Внимание! Пожар!» Практическое занятие для всех групп по Технике безопасности и Пожарной безопасности, в связи с Организацией массовых мероприятий.	Все возрастные группы	Педагогический коллектив
	14-18 10.2020г.	Выставка поделок «Дары осени»	Все возрастные группы	Педагогический коллектив
	24.10.2019г.	Конкурс чтецов на тему: «Здравствуй, осень золотая!»	Все возрастные группы	Педагогический коллектив
Н О Я Б Р Ь	07.11.2019г.	«Путешествие по Крыму»- презентация	Все возрастные группы	Музыкальный руководитель
	28.11.2019г.	Конкурс чтецов на тему: «Милая и нежная мамочка моя!»	Все возрастные группы	Педагогический коллектив

Д Е К А Б Р Ь	05.12.2019г.	«Подготовка к Новому году» ТБ во время проведения Новогоднего утренника. Практическое занятие во всех возрастных группах.	Все возрастные группы	Педагогический коллектив
	24-27 12.2019г.	Новогодние утренники во всех возрастных группах.	Все возрастные группы	Педагогический коллектив
Я Н В А Р Ь	23.01.2020г.	Викторина - «Знает вся моя семья, знаю ПДД и Я».	Все возрастные Группы	Педагогический коллектив
	27-31. 01.2020г.	Тематическая неделя по ОБЖ «АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ»	Все возрастные Группы	Педагогический коллектив
Ф Е В Р А Л Ь	21.02.2020г.	«Наши Защитники». Спортивно – развлекательный досуг.	Все возрастные группы	Инструктор физического воспитания
	В течение месяца	Театрализованные Развлечение	Все возрастные группы	Педагогический коллектив
М А Р Т	02-06 03.2020г.	Утренники и развлечения, посвященные Международному женскому дню 8 Марта	Все возрастные группы	Музыкальный руководитель
	23-27 03.2020г.	Тематическая неделя по ПДД «Растим примерных пешеходов и водителей»	Все возрастные группы	Педагогический коллектив

А П Р Е Л Ь	02.10.2020г.	Международная акция «Зажги синим»	Подготовительная, старшая, средняя группы	Педагогический коллектив
	06-10. 04.2020г.	Выставка рисунков и поделок «Космические фантазии»	Все возрастные группы	Педагогический коллектив
	13-17 04.2020г.	Выставка поделок «Пасхальное чудо»	Все возрастные группы	Педагогический коллектив
М А Й	В течение месяца	Концерт, посвященный Дню Победы	Подготовительная группа	Музыкальный руководитель
	В течение месяца	Праздник «До свидания, детский сад!»	Все возрастные группы	Музыкальный руководитель
	В течение месяца	Итоговое родительское собрание.	Все возрастные группы	Педагогический коллектив

III. Организационный раздел

3.1. Предметно - развивающая среда физкультурного зала:

Для общеразвивающих упражнений:

1. Гимнастические коврики.
2. Скакалки.
3. Кольца.
4. Обручи разных размеров.
5. Мячи.
6. Платочки.
7. Флажки.
8. Гантели.
9. Кубики разных размеров.
10. Гимнастические палки.

Для проведения основных видов движений:

1. Мишени для метания в цель.
2. Гимнастические скамейки
3. Гимнастические лестницы
4. Коврики со следочками.
5. Мягкий модуль из 7 частей.
6. Мешочки для метания.
7. Кочки «ежики» для профилактики плоскостопия.
8. Маты.

Для проведения подвижных игр и игр-эстафет:

1. Игра «Кольцеброс».
2. Игра «Боулинг».
3. Игра «Сбей кеглю».

3.2. 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.	Музыкальная терапия	• музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкально-театральная деятельность; • хоровое пение.
7.	Спецзакаливание	• ходьба босиком; • массаж; • дыхательная гимнастика; • обширное умывание; • полоскание зева.
8.	Пропаганда ЗОЖ	• курс лекций и бесед; • спец. занятия; • периодическая печать.
9.	Аутотренинг и психогимнастика	• игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний; • коррекция поведения; • релаксация

3.3 Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
<i>ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА</i>		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по физкультуре
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по физкультуре
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по физкультуре
<i>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</i>		
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, инструктор по физкультуре
Проведение мониторинга по физическому развитию	Сентябрь, Май	Инструктор по физкультуре, воспитатель
<i>ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ</i>		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Инструктор по физкультуре
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор по физкультуре
Проведение физкультминуток	По мере необход.	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
<i>ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА</i>		
Проведение для здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по физкультуре
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по физкультуре
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
<i>РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ</i>		
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	В течение года	Заведующий ДОУ, Инструктор по физкультуре, воспитатели.

Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по физкультуре
--	----------------	---------------------------

3.4. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: прорезиненная дорожка; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст, группа	Пол	Результат		
		Высокий	Средний	Низкий
4-й год жизни (младшая гр.)	Мальчики	64 и более	63-52	Менее 52
	Девочки	60 и более	59-50	Менее 50
5-й год жизни (средняя гр.)	Мальчики	90 и более	89-58	Менее 58
	Девочки	85 и более	84-52	Менее 52
6-й год жизни (старшая гр.)	Мальчики	111 и более	110-90	Менее 90
	Девочки	105 и более	104-85	Менее 85
7-й год жизни (подготовит.гр.)	Мальчики	125 и более	124-105	Менее 105
	Девочки	120 и более	119-95	Менее 95

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5-й год жизни (средняя гр.)	Мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	Девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0

6-й год жизни (старшая гр.)	Мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	Девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
7-й год жизни (подготов.гр.)	Мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	Девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2

Сила.

Метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой (м)

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке, коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров, длиной 15-20 метров

Оборудование: мешочек с песком, в количестве не менее 4-х, размеченная дорожка.

Процедура тестирования: дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метри пронумеровывается цифрами расстояние. По команде ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя, производит бросок мешочком, одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней.

Результат: засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Возраст	Пол	Высокий		Средний		Низкий	
		Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
4-й год жизни (мл.гр.)	Мальчики	4.3 и более	3.3 и более	4.2-3.5	3.2-2.5	Менее 3.5	Менее 2.5
	Девочки	4.0 и более	2.7 и более	3.9-3.0	2.6-2.0	Менее 3.0	Менее 2.0
5-й год жизни (ср.гр.)	Мальчики	5.0 и более	4.0 и более	4.9-4.0	3.9-3.5	Менее 4.0	Менее 3.5
	Девочки	5.0 и более	4.0 и более	4.9-4.0	3.9-3.0	Менее 4.0	Менее 3.0
6-й год жизни (ст.гр.)	Мальчики	7.0 и более	5.5 и более	6.9-5.0	5.4-4.0	Менее 5.0	Менее 4.0
	Девочки	6.5 и более	5.5 и более	6.4-5.0	5.4-4.0	Менее 5.0	Менее 4.0
7-й год жизни (подг.гр.)	Мальчики	8.1 и более	5.9 и более	8.0-6.0	5.8-5.2	Менее 6.0	Менее 5.2
	Девочки	8.0 и более	5.7 и более	7.9-5.0	5.6-4.7	Менее 5.0	Менее 4.7

3.5 Учебный план группы

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности воспитанников:

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не должен превышать 30 и 40 минут соответственно; в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности:

для детей 2-3 лет – не более 10 минут;

для детей 3-4 лет - не более 15 минут;

для детей 4-5 лет - не более 20 минут;

для детей 5-6 лет - не более 25 минут;

для детей 6-7 лет – не более 30 минут.

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично МДОУ организует непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

При составлении учебного плана учитывалось соблюдение минимального количества видов непосредственно образовательной деятельности на изучение каждой образовательной области, которое определено в инвариантной части учебного плана, и предельно допустимая нагрузка. Часы непосредственно образовательной деятельности по кружковой работе входят в объем максимально допустимой нагрузки.

Основная цель психолого-педагогического процесса ДОУ: реализация воспитательной, образовательной и оздоровительной системы, направленной на осуществление комплексного подхода в воспитании и развитии личности ребенка, создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, воспитание художественно-эстетического отношения к окружающей действительности (через все источники художественно-эстетического воспитания, игровую деятельность), подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

3.6 Двигательный режим

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

До 10 мин. -1-я младшая группа

15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. -1-я и 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная группа.

Разминка:

1,5 мин. – 1-я и 2-я младшая группа,

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 мин.- 1-я и 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. – 1-я и 2-я младшая группа, так же средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

3.7 Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад «Лучик» на 2019-2020 учебный год.

Дни недели	Время работы	Содержание работы
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	8.00-8.15	Утренняя гимнастика под музыку
	8.20-8.35	Консультация воспитателям младших групп.
	8.35-8-50	Подготовка к занятиям.
	8.50-9.00(I) 9.00-9.15(II)	Занятия в спортивном зале с младшей группой «Капитошка».
	9.15-9.30	Подготовка к занятиям.
	9.30-9.45(I) 9.45-10.05(II)	Занятия на спортплощадке со средней группой «Солнышко».
	10.05-10.20	Подготовка к занятиям.
	10.20-10.45(I) 10.45-11.15(II)	Занятия на спортплощадке со старшей группой «Пчёлки».
	11.15-11.45	Работа с документами.
	11.45-12.30	Самообразование (изучение метод. литературы)
	12.30-13.00	Изготовление пособий для физ. занятий.
	8.00-8.15	Утренняя гимнастика под музыку.

С Р Е Д А	8.20-8.35	Консультация воспитателям средней группы.
	8.35-8.50	Подготовка к занятиям.
	8.50-9.00(I) 9.00-9.15(II)	Занятия в спортивном зале с младшей группой «Капитошка».
	9.15-9.30	Подготовка к занятиям.
	9.30-9.45(I) 9.45-10.05(II)	Занятия на спортплощадке со средней группой «Солнышко».
	10.05-10.20	Подготовка к занятиям.
	10.20-10.45(I) 10.45-11.15(II)	Занятия на спортплощадке со старшей группой «Пчёлки».
	11.15-11.45	Работа с документами.
	11.45-12.30	Самообразование (изучение метод. литературы)
П Я Т Н И Ц А	8.00-8.15	Утренняя гимнастика под музыку.
	8.20-8.35	Консультация воспитателям подготовительной группы.
	8.35-8.50	Подготовка к занятиям.
	8.50-9.00(I) 9.00-9.15(II)	Занятия в спортивном зале с младшей группой «Капитошка».
	9.15-9.30	Подготовка к занятиям.
	9.30-9.45(I) 9.45-10.05(II)	Занятия на спортплощадке со средней группой «Солнышко».
	10.05-10.20	Подготовка к занятиям.
	10.20-10.45(I) 10.45-11.15(II)	Занятия на спортплощадке со старшей группой «Пчёлки».
	11.15-11.45	Работа с документами.
	11.45-12.30	Подготовить комплексы утренней гимнастики.
	12.30-13.00	Изготовление пособий для физ. занятий.

3.8 Программно-методический комплекс образовательного процесса

Автор	Название	Издательство	год изд.
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа	М.Мозаика-Синтез	2012
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Средняя группа. ФГОС.	М.Мозаика-Синтез	2015
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Средняя группа	М.Мозаика-Синтез	2010
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Старшая группа. ФГОС.	М.Мозаика-Синтез	2014
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.	М.Мозаика-Синтез	2010
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. ФГОС.	М.Мозаика-Синтез	2015

Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа	М.Мозаика-Синтез	2011
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. ФГОС	М.Мозаика-Синтез	2015
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика	Москва	2010
Степаненкова Э.Я.	Методика проведения подвижных игр	М.Мозаика-Синтез	2009
	Сборник методических разработок	Саратов	2010
Синягина Н.Ю. Кузнецова И.В.	Как сохранить и укрепить свое здоровье: психологические установки и упражнения	Москва «Новый учебник»	2003
Мамонов С.Н. Гуза Н. А. Огаркова А.В.	«Наш весёлый Крымский мяч» (5-7 лет)	Ученый совет ГБОУ ДПО РК «Крымский республиканский институт постдипломного педагогического образования»	2017

3.6. Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

3.6.1. 1 младшая группа

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие, внимание, умение действовать по сигналу, учить ходить по ограниченной поверхности, бегать, не наталкиваясь друг на друга, упражнять в подлезании под веревку, бросать мяч правой и левой рукой.				
Вводная часть	Свободная ходьба за взрослым, используя всю площадь зала, бег по всему периметру, ходьба на носках, на пятках, ходьба между двумя линиями.			
ОРУ	Без предметов «Птички»	С погремушкой	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по дорожке шириной 30-35 см к кукле. 2. Катание мяча и бег за ним.	1. Ползание на четвереньках (4-6м) к собачке. 2. Ходьба по «узкой дорожке» (ширина 30-35см)	1. Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2м, ширина 25-30см) 2. Зашагивание на бруски и спуск с них.	1. Ползание на четвереньках, подползти под веревку, доползти до собачки, погладить и вернуться обратно. 2. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догоните меня»	«В гости к куклам»	«Бегите ко мне»
Игры на восстановление дыхания	Дыхательное упражнение «Воздушный шар»	Ходьба за взрослым «В гости к куклам»	Ходьба «паровозиком»	Дыхательное упр.: «Сдуй шарик»

Октябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Занятия				
Задачи: учить влезать на гимнастическую стенку, ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч. Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать мешочек в горизонтальную цель. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в бросании мяча из-за головы, развивать чувство равновесия, меткость, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.				
Вводная часть	Чередование ходьбы и бега, ходьба за взрослым по всему периметру зала, ходьба на носочках, на пятках, как «медведи» бег, не наталкиваясь друг на друга			
ОРУ	Без предметов	С мешочками	С шишками	С ленточкой
Основные виды движений	1. Влезание на гимнастическую лестницу до второй рейки. 2. Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по коврику до медведя. 3. Прокатывание мяча взрослому.	1. Бросание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 60-70см) 2. Прыжки через веревку на двух ногах. 3. Ходьба по гимнастической скамье.	1. Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. 3. Прокатывание мяча друг другу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Бросание мяча вдаль от груди. 3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони мяч»	«Через ручеек»	«Солнышко и дождик»
Малоподвижные игры	Дыхательное упр.: «Сдуй шарик»	Спокойная ходьба за взрослым	Дыхательное упражнение «Надуй и сдуй щечки»	Ходьба как «мышки» на носочках

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятия				
Задачи: учить ходить по кругу, взявшись за руки, подлезать под рейку, упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, в ползании на четвереньках, совершенствовать умение катать мяч, ходить по наклонной доске,				

закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать дружно.				
Вводная часть	Ходьба за взрослым, ходьба, взявшись за веревку одной рукой, ходьба на носочках, на пятках, бег по всей площади зала.			
ОРУ	С мешочком	С флажком	Без предметов «Животные»	С шишками
Основные виды движений	1.Бросание мяча вдаль правой и левой рукой. 2.Прыжки в длину с места через веревку. 3.Равновесие-перешагивание через кубики.	1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2.Подлезание под рейку 3.Прыжки на двух ногах в длину с места через веревку.	1.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2.Ходьба по гимнастической скамье. 3.Катание мяча в «воротики» (2-3 дуги)	1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2.Прыжки в длину с места через две веревки. 3.Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.
Подвижные игры	«Догоните меня»	«Догони мяч»	«Солнышко и дождик»	«Воробышки и автомобиль»
Малоподвижные игры	«Кто тише»	«Сдуй шарик»	«Надуй и сдуй щечки»	Ходьба «паровозиком»

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: продолжать учить бросать мячики вдаль правой и левой рукой. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. Учить ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие, подлезать под рейку. Закреплять умение прыгать на двух ногах в длину с места через две веревки, метать мешочки с песком вдаль правой и левой рукой, бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы.				
Вводная часть	Ходьба на носочках, на пятках, как «медведи». Ползание на четвереньках, как «кошечки», бег по всему периметру зала, изображая «птичек».			
ОРУ	С лентой	С обручем	С мячом	С флажком
Основные виды движений	1.Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1.Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. 2.Ходьба по гимнастической скамейке. 3.Прыжки на двух ногах в длину с места через две веревки.	1.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 80-100см) 2.Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. 3.Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы.	1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2.Прыжки в длину с места на двух ногах, перепрыгивая через скакалки. 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
Подвижные игры	«Поезд»	«Самолеты»	«Пузырь»	«Птички в гнездышках»
Малоподвижные игры	«Сдуй снежинку»	«Надуй и сдуй щечки»	Ходьба «паровозиком»	«Сдуй снежинку»

Январь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: закреплять умение катать мяч в «воротики» (с расстояния 80-100см), влезать на гимнастическую лестницу до 2-3 рейки, ползать по гимнастической скамье на четвереньках. Упражнять в прыжках в длину с места на двух ногах, через скакалки, в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, в бросании мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Продолжать учить метать мешочки в горизонтальную цель правой и левой рукой. Совершенствовать катание мяча друг другу, ходьбу по гимнастической скамье. Развивать меткость, силу, глазомер.				
Вводная часть	Ходьба на носочках, на пятках, широким шагом. Бег по сигналу, по всему периметру зала.			
ОРУ	С платочком	С кубиками	С лентой	С обручем
Основные виды движений	1. Катание мяча в «воротики» (с расстояния 80-100см) 2. Влезание на гимнастическую лестницу до 2-3 рейки. 3. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках.	1. Прыжки в длину с места на двух ногах через скакалки, положенные на полу. 2. Метание мешочков в горизонтальн. цель правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны.	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. 3. Прыжки в длину с места через 3-4 скакалки, положенные на полу.	1. Ходьба по гимнастической скамье, в конце скамейки спрыгнуть. 2. Ползание на четвереньках с подлезанием под рейку. 3. Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь.
Подвижные игры	«Догоните меня»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»	«Жуки»
Малоподвижные игры	«Найди мяч»	Ходьба враспынную «кто тише»	Ходьба по кругу, взявшись за руки	«Сдуй шарик»

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: совершенствовать катание мяча под дугу (с расстояния 1-1,5м), бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, ползание на четвереньках по гимнастической скамье. Упражнять в ползании на четвереньках до рейки и подлезание под нее, в бросании мешочка правой и левой рукой в горизонтальную цель, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Учить детей подпрыгивать на месте, с целью коснуться подвешенного предмета.				
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках, широким шагом, ползание на четвереньках за мячом, бег враспынную, используя все пространство.			

ОРУ	Без предметов	С платочком	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Катание мяча под дугу (с расстояния 1-1,5м) 2. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 3. Ползание на четвереньках до рейки и подлезание под нее.	1. Бросание мешочка правой и левой рукой в горизонтальную цель. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Бросание мяча воспитателю и ловля его двумя руками.	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье. 2. Подпрыгивание на месте с целью коснуться подвешенного предмета. 3. Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь.	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье, в конце скамейки встать и спрыгнуть. 2. Катание мяча под дугу с расстояния 1-1,5м 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
Подвижная игра	«Воробышки и автомобиль»	«Кошка и мышки»	«Найди себе пару»	«Поезд»
Малоподвижные игры	Ходьба «кто тише»	Ходьба на носочках «как мышки»	«Паровозик»	«Воздушный шарик»

Март

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: учить детей спрыгивать со скамейки, ходить парами, бросать и ловить мяч, быстро реагировать на сигнал. Способствовать преодолению робости и развитию чувства равновесия. Упражнять в метании вдаль, в горизонтальную цель, в катании мяча в «воротики», в ходьбе по гимнастической скамейке, по наклонной доске, в ползании на четвереньках, в прыжках в длину с места. Приучать сохранять направление при метании и катании мяча. Развивать координацию движения, ориентировку в пространстве.				
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках, широким шагом, ползание на четвереньках за мячом, бег врассыпную, используя все пространство.			
ОРУ	С мячом	С мешочком	Без предметов	С платочком
Основные виды движений	1. Бросание мяча вдаль из-за головы. 2. Катание мяча в ворота (на расстоянии 1,5м). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.	1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3. Ползание на четвереньках до рейки и подлезание под нее.	1. Бросание и ловля мяча, брошенный взрослым. 2. Ползание по наклонной доске. 3. Прыжки в длину с места через веревки, прыгая мягко на полусогнутые ноги.	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Прыжки в длину с места через веревки, положенные параллельно на расстоянии 20-25см. 3. Бросание мешочков с песком в горизонтальную

				цель правой и левой рукой с расстояния 1м.
Подвижная игра	«Кошка и мышки»	«Солнышко и дождик»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Найди себе пару»
Малоподвижные игры	Дыхательное упражнение «Веселые щечки»	«Пузырь»	Релаксация в сухом бассейне.	«Кто тише»

Апрель

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: учить бросать и ловить мяч, быстро реагировать на сигнал, совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и вдаль из-за головы, ползание с подлезанием, приучать соизмерять бросок с расстоянием до цели, упражнять в ходьбе по наклонной доске. Закреплять умение ходить и ползать по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, способствовать развитию чувства равновесия, развитию глазомера, координации движения и ловкости.				
Вводная часть	Ходьба «по-медвежьи», на пятках, на носках, переступая через гимнастические палки, ползание на четвереньках, бег врассыпную и по кругу			
ОРУ	Без предметов	С погремушкой (султанчиком)	С шишками	С обручем
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с нее. 2.Бросание мяча инструктору и ловля его двумя руками. 3.Ползание на четвереньках (5-6 м) и подлезание под дугу. .	1.Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. 2.Катание мяча друг другу на расстоянии 1,5-2м. 3.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1.Метание шишек правой и левой рукой вдаль. 2.Прыжки в длину с места на двух ногах через 2 параллельные веревки, положенные на расстоянии 25-30см. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть.	1.Ползание по скамейке на четвереньках. 2.Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 100-120см) 3.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.
Подвижная игра	«Пузырь» (вариант с бегом)	«Воробышки и автомобиль»	«Солнышко и дождик»	«Птички в гнздышках»
Малоподвижные игры	Релаксация в сухом бассейне.	Дыхательное упражнение «Ветерок»	«Кто тише»	«Мышки-шалунишки»

Май

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: закреплять умение ходить по наклонной доске и по гимнастической скамейке, ползать с подлезанием под дугу. Совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, а также правой и левой рукой. Способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности. Учить согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать координацию движения, ориентировку в пространстве.				

Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках, широким шагом, ползание на четвереньках за мячом, бег врассыпную, используя все пространство.			
ОРУ	С мячом	С платочком	С обручем	С мешочком с песком
Основные виды движений	1.Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. 2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 3.Ползание на четвереньках (5-6м) и подлезание под дугу.	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. 3.Катание мяча друг другу (расстояние 1.5-2м)	1.Бросание мяча через сетку (веревку) двумя руками. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. 3.Ползание на четвереньках по скамье, в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть.	1.Метание мешочков с песком правой и левой рукой. 2.Прыжки в длину с места на двух ногах. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть.
Подвижная игра	«Пузырь»	«Солнышко и дождик»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Воробышки и автомобиль»
Малоподвижные игры	«Хоровод»	«Кто тише»	«По дорожке босиком» (ходьба по «колючему» коврику)	Игры в сухом бассейне

3.6.2. II младшая группа

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: учить детей ходить и бегать между двумя линиями, упражнять в прыжках на месте и в спрыгивании с возвышенности, в ползании с подлезанием через препятствие, приучать детей ходить и бегать в колонне по одному, учить энергично отталкивать мяч двумя руками, развивать координацию движения, ориентировку в пространстве, быстроту, ловкость.				
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках, широким шагом, ползание на четвереньках, бег врассыпную, используя все пространство.			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С погремушкой-султанчиком
Основные виды движений	1.Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см) 2.Бег между двумя линиями.	1.Прыжки на двух ногах на месте. 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении (дистанция 4-6м)	1.Катание мячей друг другу. 2.Зашагивание на скамейку и спрыгивание с нее.	1.Бросание мяча вдаль правой и левой рукой 2.Ползание с подлезанием под веревку.
Подвижная игра	«Бегите ко мне»	«Догони мяч»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»

Малоподвижные игры	«Пойдем к мишке»	Игры в сухом бассейне	Спокойная ходьба др.за др	«Найдем жучка»
--------------------	------------------	-----------------------	---------------------------	----------------

Октябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: учить детей ходить и бегать по кругу, останавливаться по сигналу, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, бросать мяч вдаль двумя руками, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте, в прокатывании мячей, в ползании на четвереньках, подлезать под шнур, развивать чувство равновесия, координацию движения, слуховое восприятие, быстроту, ловкость.				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу в одном и обратном направлении, ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, ходьба в полном присяди «как гуси», бег на носочках «как воробышки».			
ОРУ	С кубиками	Без предметов	С мячами	С платочками
Основные виды движений	1.Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25см) 2.Подпрыгивание на двух ногах на месте под ритмическую музыку. 3. Лазанье по гимнастической стенке любым способом.	1.Перепрыгивание через шнур, положенный на пол. (4-5р.) 2.Катание мячей в прямом направлении. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.	1.Катание мячей друг другу, стоя на коленях на расстоянии 1,5м. 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении. 3. Бросание мяча двумя руками из-за головы.	1.Подлезание под шнур (высота 50-40см). 2.Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 25см). 3.Бросание мяча вдаль от груди.
Подвижные игры	«Цыплята и наседка»	«Поезд»		«Бегите к флажку»
Малоподвижные игры (упражнения на восстан.дыхан.)	«Найди цыпленка»	«Угадай, кто кричит?»	«Погреем ручки»	Игры в сухом бассейне

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге, выполняя задание по указанию взрослого, в прыжках из обруча в обруч, в длину с места, в прокатывании мячей друг другу; учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках, ловить мяч, брошенный взрослым и бросать его обратно, совершенствовать ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони в прямом направлении, закреплять умение подлезать под дугу; развивать глазомер, координацию движений, ловкость, внимание.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, построение в шеренгу, ходьба и бег по кругу под музыкальное сопровождение, бег врассыпную, с разными заданиями: «бабочки»-останавливаются и машут крыльями, «зайки»-прыгают на двух ногах, «лягушки»-приседают и прыгают.			

ОРУ	С ленточками	С обручами	С погремушками	С кубиками
Основные виды движений	1.Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20см). 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 1,5-2м). 3.Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой.	1.Прыжки из обруча в обруч (6-8р) 2.Прокатывание мячей в прямом направлении и бег за ними. 3.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1.Ловля мяча , брошенный взрослым и бросание его обратно (расстояние 0.5м). 2.Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, руки свободно балансируют.	1.Подлезание под дугу (высота 50см) на четвереньках. 2.Ходьба между двумя линиями (ширина 20см) 3.Прыжки в длину с места через две веревки, положенные параллельно-«через канавку».
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Трамвай»	«По ровненькой дорожке»	«Найди свой домик»
Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок?»	«Сильный и слабый ветер»	«Пролезь в гусенице»	Игры в сухом бассейне

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя все пространство, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске, в прыжках, учить приземляться на полусогнутые ноги, закреплять умение прокатывать мяч в прямом направлении, метать мешочки вдаль правой и левой рукой, подлезать под дугу, не касаясь руками пола, развивать быстроту, ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.				
Вводная часть	Ходьба и бег враспынную, ходьба по кругу, не задевая колец, ходьба со сменой направления, «змейкой» между кубиками, бег на носочках.			
ОРУ	Без предметов	С кольцами	С мячами	С кубиками
Основные виды движений	1.Ходьба по доске (ширина 15см). 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6шт.) 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1.Спрыгивание со скамейки (высота 10см), на мат или резиновую дорожку. 2.Катание мячей в прямом направлении. 3.Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.	1.Катание мячей в ворота друг другу (Расстояние между детьми 1,5-2м). 2.Подлезание под дугу (высота 50см, 3-4дуги). 3.Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку.	1.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50см). 2.Ходьба по доске, руки на пояс. 3.Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Птичка и птенцы»
Малоподвижные игры	«Найди мяч»	Игры в сухом бассейне	Спокойная ходьба под медленную музыку	«Воздушный шар»

Январь

Содержание организованной образовательной деятельности
--

Недели Этапы Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета, метать мешочки в горизонтальную цель правой и левой рукой; упражнять в прыжках, продвигаясь вперед, ходить и бегать враспынную, совершенствовать подлезание под дугу, не касаясь руками пола, бросание мяча вдаль, развивать умение реагировать на сигнал, формировать правильную осанку при ходьбе по доске.				
Вводная часть	Ходьба парами, бег враспынную, ходьба в колонне по одному, бег по кругу, ходьба и бег с остановкой по сигналу взрослого, ходьба на носочках, ходьба на пятках.			
ОРУ	С платочками	С флажками	Без предметов	С мячами
Основные виды движений	1. Ходьба по доске, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель.	1. Спрыгивание со скамейки (высота 12см). 2. Прокатывание мячей вокруг кеглей (кубиков). 3. Ползание на четвереньках, подлезая под дугу.	1. Катание мячей друг другу через ворота (расстояние между детьми 1,5-2м) 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3. Метание мешочков в горизонтальн. цель	1. Подлезание под шнур (высота 40см), не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Бросание мяча вдаль из-за головы.
Подвижные игры	«Кролики»	«Трамвай»	«Лягушки»	«Найди свой цвет»
Малоподвижные игры	Спокойная ходьба под медленную музыку	Игры в сухом бассейне	«Угадай, кто кричит?»	«Чего не стало?»

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: упражнять в ходьбе и беге враспынную, в прыжках из обруча в обруч, в спрыгивании со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу, совершенствовать пролезание в обруч, не касаясь руками пола; учить ходить переменными шагами, через шнуры, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, прыгать с целью достать до предмета; развивать быстроту, ориентировку в пространстве, координацию движения, умение реагировать на сигнал.				
Вводная часть	Ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне по одному с выполнением задания, прыжки «как зайки» на двух ногах, «как лягушки»-прыжки в полном присяди, ходьба в колонне, перешагивая через шнуры (попеременно правой и левой ногой), бег на носочках.			
ОРУ	С погремушками	С обручами	С мячом	Без предметов

Основные виды движений	1.Ходьба, перешагивая через шнуры. 2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 3.Катание мяча в «воротики» с расстояния 1.5м	1,Спрыгивание со скамейки (высота 15см). 2.Прокатывание мячей в прямом направлении. 3.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками. 2.Подлезание од шнур, не касаясь руками пола. 3.Прыжки вверх с целью достать до предмета	1.Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. 2.Ходьба по доске. 3.Катание мяча под дугу с расстояния 1,5-2 м
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Птички в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне «как мышки» на носочках	«Угадай, чей голосок?»	Игры в сухом бассейне	«Насос»

Март

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед, в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони; в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг); продолжать учить прыгать в длину с места, прокатывать мяч между предметами, ходить по наклонной доске; учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу; развивать быстроту, координацию движения, чувство равновесия, умение реагировать на сигнал.				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, ходьба с поворотом в другую сторону, ходьба на носочках, на пятках, бег в колонне.			
ОРУ	С кубиками	С султанчиками	С мячом	С флажками
Основные виды движений	1.Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3м), приставляя пятку к носку. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2м) 3.Бросание мяча вдаль из-за головы.	1.Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10см) 2.Прокатывание мяча между предметами. 3.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1.Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его. 2.Ползание по доске. 3.Ходьба по наклонной доске и спуск по лесенке (со 2-ой рейки)	1.Влезание на наклонную лестницу. 2.Ходьба с перешагиванием через бруски. 3.Прыжки в длину с места через веревки, положенные параллельно на расстоянии 35-40см.
Подвижные игры	«Кролики»	«Поезд»	«Поймай комара»	«Найди свой цвет»
Малоподвижные игры	«Найди кролика»	Игры в сухом бассейне	«Угадай, чей голосок?»	«Воздушный шар»

Апрель

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу взрослого, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, влезать на наклонную лестницу, прыгать в длину с места; совершенствовать бросание мяча о пол и ловлю его двумя руками, ползание по доске; развивать ориентировку в пространстве, чувство равновесия, глазомер, координацию движения, правильную осанку.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба широкими и семенящими шагами, ходьба с остановкой по сигналу, ходьба с высоким подниманием колен «как лошадки», бег врассыпную.			
ОРУ	С кубиками	С обручем	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	1.Ходьба по скамейке, руки на пояс. 2.Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10см). 3.Бросание мяча вниз и ловля его двумя руками.	1.Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15см). 2.Бросание мяча о пол двумя руками и ловля его. 3.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по наклонной доске (упор на колени и ладони). 3.Прыжки через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 35-45см.	1.Влезание на наклонную лестницу, не пропуская реек. 2.Ходьба по доске, руки в стороны. 3.Бросание мяча вдаль от груди двумя руками.
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«По ровненькой дорожке»	«Лягушки»	«Найди свой цвет»
Малоподвижные игры	«Где цыпленок?»	«Угадай, чей голосок?»	Игры в сухом бассейне	«Насос»

Май

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: учить бросать мешочки с песком вдаль на расстояние 3-4 м; упражнять в равновесии при ходьбе по наклонной доске и скамейке, в бросании мяча вдаль из-за головы; продолжать учить детей лазать по наклонной лестнице, не пропуская реек, упражнять в перепрыгивании через шнур, в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в ползании и ходьбе по гимнастической скамейке, развивать быстроту, координацию движения, умение реагировать на сигнал, способствовать профилактике плоскостопия и нарушения осанки.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба с высоким подниманием колен «как лошадки», бег врассыпную, прыжки в полном присяди «как лягушки», ходьба и бег по кругу со сменой направления движения по сигналу взрослого.			
ОРУ	С кольцами	С погремушками	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	1.Ходьба по скамейке, руки на пояс. 2.Перепрыгивание через шнуры (расстояние	1.Прыжки в длину с места (расстояние между скакалками 15см).	1.Бросание мяча вверх и вниз и ловля его двумя руками. 2.Ползание по скамейке на	1.Влезание на наклонную лесенку, не пропуская реек. 2.Ходьба по наклонной

	между ними 30-40см). 3.Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками.	2.Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс.	четвереньках с опорой на ладони и колени. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть.	доске, руки на пояс. 3.Бросание мешочков вдаль на расстояние 3-4 м.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
Малоподвижные игры	«Где мышонок»	Игры в сухом бассейне	Ходьба под медленную спокойную музыку.	Ходьба по «колючему» коврику босиком

3.6.3. Средняя группа

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятия				
Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Упражнять в лазанье под шнур, в прыжках, развивая точность приземления.				
Вводная часть	Ходьба и бег по периметру зала, ходьба с разными заданиями. Как зайчики, лягушки, ползание по-медвежьи, бег между кеглями, по кругу.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1.Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). 2.Прыжки на двух ногах, как зайчики с поворотом вокруг себя. 3.Катание мяча взрослому, целясь в воротца. 4.Прыжки с продвижением вперед до ориентира.	1.Прыжки «достань до предмета» подпрыгивание на месте на 2-х ногах. 2.Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). 3.Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5м). 4.Прокатывание обруча по прямой (расстояние 3м).	1.Прокатывание мяча друг другу, сидя на пятках. 2.Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50см). 3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4.Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в один ряд на расстоянии 0,5м один от другого.	1.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. 2.Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3м.). 4.Перебрасывание мяча взрослому через веревку, натянутую вдоль зала.
Подвижная игра	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
Малоподвижная игра	«Найди платочки»	Игры в сухом бассейне	«»	Ходьба по «колючему» коврику

Октябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы Занятия	2 неделя	3 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, умение находить свое место после бега или ходьбы; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, в перебрасывании мяча через сетку, развивая глазомер и ловкость, в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу, в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение прокатывать мяч друг другу и действовать по сигналу.				
Вводная часть	Ходьба по периметру зала с перешагиванием через шнуры, с остановкой по сигналу, на носках, на пятках, выполняя различные задания: руки в стороны, с хлопком над головой, на пояс, ходьба «змейкой», бег на носках в чередовании с обычным, бег «змейкой»			
ОРУ	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглей
Основные виды движений	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамье, на середине скамьи присесть, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до ориентира. 3.Равновесие-ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове. 4.Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть через него и вернуться обратно ходьбой.	1.Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2.Прокатывание мяча друг другу. 3. «Кто быстрее»- бег до ориентира и обратно. 4.Прокатывание мяча между 4-5 предметами.	1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. 3.Лазанье под дугу (4-5дуг). 4.Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	1.Подлезание под дугу (высота 50 см.) 2.Равновесие-ходьба по доске (ширина 15см) положенной на пол, перешагивая через кубики. 3.Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40см, с мячом в руках. 4.Катание мяча по дорожке (ширина 25см)в прямом направлении.
Подвижная игра	«Кот и мыши»	«Автомобиль»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
Малоподвижная игра	«Найди свой цвет»	«Автомобили поехали в гараж»	«Угадай, где спрятано»	«Угадай, кто позвал»

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: упражнять в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, в выполнении различных заданий, в прыжках на двух ногах, в прокатывании мяча в прямом направлении, в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками, в беге с ускорением, в ползании на животе по гимнастической скамье, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, развивать силу, ловкость, внимание, глазомер и силу броска при метании на дальность.				
Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками, ходьба с изменением направления по сигналу, бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу, ходьба на носочках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колен, Бег с различными заданиями: по сигналу принять любую позу.			
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками
Основные виды движений	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке , перешагивая через кубики. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленные в ряд на расстоянии 0,5см. 3.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове. 4.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1.Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. 2.Прокатывание мяча друг другу (И.п.: стоя на коленях). 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 4.Перебрасывание мяча друг другу способом снизу.	1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 4.Ползание в прямом направлении «медвежата», опираясь на ладони и ступни.	1.Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 2.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс. 3.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вперед, встать и пройти дальше.
Подвижная игра	«Котята и щенята»	«Самолеты»	«Лиса и куры»	«Цветные автомобили»
Малоподвижная игра	«Найди мяч»	Снятие напряжения в сухом бассейне.	«Съедобное- не съедобное»	Игра по выбору детей

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятия	Задачи: учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, упражнять в прыжках на полусогнутые ноги, в ползании на четвереньках, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, закреплять умение метать вдаль «снежки», развивать внимание, ловкость при прокатывании мяча между предметами, координацию движения в прыжках через препятствие, глазомер при перебрасывании мяча друг другу.			
Вводная часть	Ходьба и бег «змейкой», по сигналу остановиться и принять какую-либо позу, ходьба широким шагом, семенящим шагом, бег галопом правым и левым боком.			
ОРУ	С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	1.Равновесие-ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Прыжки через 5-6 брусков, помогая себе взмахом рук (высота 6см). 3.Прокатывание мяча между 4-5 предметами. 4.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенные на расстоянии 40 см.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см). 2.Прокатывание мяча между предметами. 3.Прыжки с высоты (высота 25 см). 4.Бег на дорожке (ширина 20 см).	1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м. 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3.Перебрасывание мяча с расстояния 2м. 4.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. (дистанция 3-4м)	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамьи. 2.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 3.Прыжки на двух ногах до лежащего обруча, прыжок в обруч и из обруча (дистанция 3м.) 4.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.
Подвижная игра	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
Малоподвижная игра	«Найдем цыпленка»	Игры в сухом бассейне	«Где спрятался зайка?»	Игра по желанию детей

Январь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	2 неделя	3 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятия	Задачи: учить прыгать на двух ногах, справа и слева от шнура, упражнять в ходьбе между предметами, в перебрасывании мяча друг другу, ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, в ходьбе с высоким подниманием колен, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамье, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной			

площади опоры, закреплять умение правильно подлезать под шнур, развивать ловкость в упражнениях с мячом, меткость, координацию движения, внимание.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба на носках, на пятках, бег с подниманием колен, бег по кругу.			
ОРУ	С обручем	С мячом	С косичкой	С обручем
Основные виды движений	1.Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. 3.Равновесие-ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 4.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1.Прыжки с гимнастической скамейки. 2.Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м., способом снизу. 3.Отбивание мяча о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги вместе, ноги врозь.	1.Отбивание мяча о пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на ладони и ступни. 3.Прокатывание мяча друг другу с расстояния 2.5м. 4.Ползание в прямом направлении «по-медвежьи» на расстоянии 3м, в конце выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Равновесие-ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки на пояс. 3.Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5штук) на расстоянии 0,5м. 4.Равновесие-ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом (правым и левым)
Подвижная игра	«Кролики»	«Найди себе пару (тройку)»	«Лошадки»	«Автомобили»
Малоподвижная игра	«Найди кролика»	Этюд: «Зеркало»	«Летает, плавает или прыгает»	«Чего не стало?»

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	2 неделя	3 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятия	Задачи: упражнять в ходьбе и беге «змейкой», в прыжках из обруча в обруч, в ловле и бросании мяча, в метании «снежков» на дальность, в ходьбе с изменением направления движения. Закреплять навык ползания на четвереньках. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча между предметами, координацию движения, ориентировку в пространстве, умение концентрировать внимание. Повторить задание в прыжках и игровые упражнения с бегом, ползание в прямом направлении и прыжках между предметами.			
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, ходьба с остановкой по сигналу (на слово «Аист»- остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, «лягушки»- присесть на корточки), бег с различными заданиями (на слово «вьюга»- бегать, «снежинка»- покружиться, «лед»- остановиться в какой-нибудь позе.			
ОРУ	Без предметов	С султанчиком	С мячом	С гимнастической

				палкой
Основные виды движений	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамье, на середине повернуться кругом и дальше пройти по скамейке. 2.Прыжки через бруски (высота 10см.) 3.Ходьба, перешагивая через бруски, высоко поднимая колени. 4.Перебрасывание мяча с расстояния 2м, способом снизу.	1.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащие на полу на расстоянии 0,5м. 2.Прокатывание мяча друг другу с расстояния 2,5м способом сидя на пятках. 3.Прыжки из обруча в обруч, на двух ногах. 4.Прокатывание мяча между предметами.	1.Перебрасывание мяча друг другу. 2.Ползание по гимнастической скамье на четвереньках, опираясь о ладони и ступни. 3. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способ-от плеча). 4.Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамье с опорой на колени и ладони. 2.Равновесие-ходьба перешагивая через кубики, высоко поднимая колени. 3.Равновесие-ходьба по гимнастической скамье приставным шагом правым и левым боком (на середине присесть). 4.Прыжки на правой и левой ноге (дистанция 3м.)
Подвижная игра	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Автомобили»	«Перелет птиц»
Малоподвижная игра	Игра в сухом бассейне.	«Найди мишку»	Игра по желанию детей	«Отбей ритм»

Март

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	2 неделя	3 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятия	Задачи: учить бросать мяч через сетку, лазать по гимнастической стене. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, с выполнением заданий по команде взрослого, в прыжках в длину с мест, в ползании на животе по гимнастической скамье, в прыжках на одной ноге, в ходьбе широким и коротким шагом. Повторить упражнения в равновесии и прыжках, прокатывание мяча между предметами, ползание по скамейке «по-медвежьему». Развивать внимание ловкость и глазомер при метании в цель. Закреплять умение действовать по сигналу,			
Вводная часть	Ходьба по периметру зала с переходом в круг. По сигналу изменять направление движения. Ходьба с разными заданиями: на слово «лошадка» ходьба с высоким подниманием колен, на слово «мышка»- ходьба на носках- руки за голову. Прыжки через 5-6 шнуров (расстояние 40см). Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, в полном присяде. Ходьба и бег между предметами. Бег с выпрыгиванием, ходьба широким и коротким шагом.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
Основные виды движений	1.Ходьба на носках между 4-5 предметами, расставленные на расстоянии 0,5м, друг от друга. 2.Прыжки через	1.Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывание мяча через шнур. 3.Прокатывание мяча друг другу (сидя: ноги врозь).	1.Прокатывание мяча между предметами. 2.Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь	1.Ползание по скамье с опорой на ладони и ступни. 2.Равновесие-ходьба по скамье, положенной на

	шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3м). 3.Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске. 4Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	4.Перебрасывание мяча через шнур из-за головы и ловля его двумя руками после отскока об пол.	двумя руками, хват рук с боков. 3.Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове. 4.Ползание по скамье, опираясь на ладони и колени с мешочком на спине.	пол, руки за голову. 3.Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке, затем спуск вниз. 4.Прыжки через 5-6 шнуров, положенную в одну линию.
Подвижная игра	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолеты»	«Охотник и зайцы»
Малоподвижная игра	«Найди и промолчи»	Игра по желанию детей»	Игры в сухом бассейне	«Найдем зайца»

Апрель

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	2 неделя	3 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятия	Задачи: учить отбивать мяч о пол несколько раз подряд, упражнять в ходьбе и беге по кругу и по всему периметру зала, в прокатывании обруча, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры, в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места, метать мешочки с песком вдаль. Развивать глазомер, координацию движения, быстроту, ловкость, внимание и умение ориентироваться в пространстве.			
Вводная часть	Ходьба с перешагиванием через 8-10 брусков, ходьба и бег в разном темпе, ходьба с различными заданиями: «лягушка»- приседает и кладет руки на колени, «бабочка»- бег по залу, взмахивая руками, «аист»- встать на одну ногу, «лошадка»- высоко поднимать колени, «мышка»- ходьба семенящими шагами			
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С мячом	С султанчиками
Основные виды движений	1.Равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 6 см.), поставленных на расстоянии 40 см друг от друга. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5м). 4.Равновесие-	1.Прыжки в длину с места. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель. 3.Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. 4.Метание мячей в вертикальную цель способом- от плеча (с расстояния 1,5м.)	1.Метание мешочка вдаль правой и левой рукой. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки на двух ногах (дистанция 3м.) 4.Игровое упражнение: «Успей поймать»- перебрасывание мяча через веревку и ловля после отскока о пол.	1.Равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 обручей). 3.Равновесие-ходьба по скамье приставным шагом, руки на поясе. На середине скамьи присесть- руки вперед, встать и пройти дальше. 4.Прыжки на двух

	ходьба по гимнастической скамье правым и левым боком с мешочком на голове.			ногах между предметами, поставленные в ряд на расстоянии 40см друг от друга.
Подвижная игра	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошка»
Малоподвижная игра	«Угадай, кто позвал?»	Игры сухом бассейне	«Проползи в гусеничке»	«Подними красные (синие, белые и др.) мячи» (в сухом бассейне)

Май

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	2 неделя	3 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятия	Задачи: учить прыгать через короткую скакалку. Упражнять в ходьбе и беге по периметру зала, «змейкой», по кругу, в перебрасывании мяча друг другу разными способами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в метании в вертикальную цель, в лазанье по гимнастической стенке. Закреплять умение прыгать в длину с места, ползать по гимнастической скамье. Развивать внимание, ориентировку в пространстве, координацию движения, быстроту, умение согласовывать свои действия с действиями взрослого, ловкость в упражнениях с мячом.			
Вводная часть	Ходьба и бег по периметру зала, «змейкой», по кругу. Ходьба на носочках, на пятках. Прыжки через бруски. Бег с различными заданиями: «Зайчик»- прыгать на двух ногах, «лошадка»- бег с высоким подниманием колен, «петушок»- перейти на ходьбу со взмахами рук в стороны. Ходьба и бег с изменением направления.			
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С гимнастической палкой	С мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по доске, положенной на пол, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40см). 3. Равновесие-ходьба по гимнастической скамье правым и левым боком, на середине присесть, встать и пройти дальше. 4. Прокатывание мяча-фитбола между кеглями.	1. Прыжки в длину через шнур (ширина 40-50см). 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, с ударом о пол. 3. Прыжки через короткую скакалку на месте. 4. Метание мешочков вдаль.	1. Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2м (способ: от плеча). 2. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни. 3. Прыжки через короткую скакалку на месте. 4. метание в вертикальную цель с расстояния 2м.	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3м.). 3. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 4. Равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.
Подвижная игра	«Котята и щенята»	«Удочка»	«Заяцы и волк»	«У медведя во бору»

Малоподвижная игра	Игра по желанию детей	Ходьба по «колючему коврику»	«Найди зайца»	Игра в сухом бассейне: «Фрукты и овощи»
--------------------	-----------------------	------------------------------	---------------	---

3.6.4. Старшая группа

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: упражнять детей в прыжках с продвижением вперед и в перебрасывании мяча, в построении в колонны, в ходьбе, перешагивая через кубики. Учить прыгать вверх с целью достать до предмета. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке. Развивать ловкость, быстроту, чувство равновесия.				
Вводная часть	Ходьба на пятках, на носках, в полуприсяди и в полном присяди чередованием с обычной ходьбой. Бег друг за другом в колонне, по кругу.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов (под музыку)	С гимнастической палкой
Основные виды движений	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через кубики (руки на пояс, руки за головой) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дистанция 4м); прыжки между предметами 3.Броски мяча двумя руками в парах (способ-снизу и с ударом о пол)	1.Прыжки на двух ногах с целью достать до предмета (5-браз) 2.Броски малого мяча вверх двумя руками и ловля его (с хлопком в ладоши) 3.Ползание на четвереньках между предметами.	1.Ползание по гимнастической скамье (способ-с опорой на ладони и колени и на предплечья и колени. 2.Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом (и с мешочком на голове) 3.Перебрасыве мячей друг другу с расстояния 2.5м.; броски мяча вверх с хлопком в ладоши.	1.Пролезание в обруч боком и прямо, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5-бр.) 2.Равновесие-ходьба, перешагивая через кубики-бруски, сохраняя правильную осанку ,перешагивая через кубики (усложнение: с мешочком на голове). 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; прыжки с продвижением вперед (дистанция 4м)
Подвижная игра	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»
Малоподвижные	«У кого мяч?»	«Найди и	Игры в сухом	Игра по желанию

игры		промолчи»	бассейне	детей
------	--	-----------	----------	-------

Октябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели				
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамье, в прыжках в длину с места и с высоты, в перебрасывании мяча, учить вести мяч правой и левой рукой с продвижением вперед (элементы баскетбола), повторить бег с преодолением препятствий, закреплять умение метать в цель, ходить с перешагиванием через препятствие, пролезать в обруч; развивать координацию движения, глазомер, ориентировку в пространстве				
Вводная часть	Ходьба «по-медвежьи», на пятках, на носках, переступая через гимнастические палки, бег врассыпную и в колонне.			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом и перешагивая через кубики 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50см один от другого (способ-прямо, справа и слева от шнура) 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2.5м друг от друга (способом от груди). .	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча друг другу двумя руками (способ-от груди и из-за головы). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках и с переползанием через препятствие (скамейка)	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м и 2.5м 2. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола; ползание на четвереньках между предметами, поставленные на расстоянии 1м друг от друга. 3. Равновесие-ходьба с перешагивая через мячи, руки на пояс, ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом.	1. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола в группировке; ползание на четвереньках с преодолением препятствий. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет (на середине присесть, хлопнуть в ладоши). 3. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20см.
Подвижная игра	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси-лебеди»

Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«У кого мяч»	Игра по желанию детей	«Летает-не летает»
--------------------	--------------------	--------------	-----------------------	--------------------

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: упражнять в равновесии, перебрасывании мячей в шеренгах, упражнять в ползании и ходьбе по гимнастической скамейке и ведении мяча; закреплять умение прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед, пролезать в обруч разными способами, развивать координацию движения, глазомер, ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту.				
Вводная часть	Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, ходьба с изменением направления по сигналу, с ускорением и замедлением по сигналу, бег между кубиками, враспынную,			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С мячом	На гимнастической скамейке
Основные виды движений	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 3-4м); Прыжки по прямой (расстояние 2м), два прыжка на правой, 2 прыжка на левой ноге попеременно. 3.Перебрасывание мяча друг другу (способ-снизу и из-за головы).	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4-5м) 2.Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками; ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3.Ведение мяча, продвигаясь вперед (расстояние 4-5м)	1.Ведение мяча, продвигаясь вперед (расстояние 6м) 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках. 3.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба на носках между предметами, руки за головой.	1.Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола (высота 40см) 2.Равновесие-ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове; ходьба между предметами на носках, руки за головой. 3.Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5м)
Подвижная игра	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	Эстафета с ползанием
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	Игра по выбору детей	Игры в сухом бассейне	«Чего не стало?»

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие, лазать по гимнастической лестнице; упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в прыжках, в ползании; закреплять умение ловить мяч, развивать ловкость и глазомер, умение быстро ориентироваться в пространстве, сохранять правильную дистанцию между друг другом.				
Вводная часть	Построение в шеренгу, Ходьба в колонне, бег в колонне между предметами, ходьба с ускорением и замедлением темпа, враспынную, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения.			
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Музыкальная разминка
Основные виды движений	1.Равновесие-ходьба по наклонной доске боком с переходом на гимнастическую скамейку, ходьба по скамейке с перешагиванием через бруски. 2.Прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между ними 50см); прыжки между кубиками (дистанция 4м) 3.бросание мяча, стоя в шеренгах из-за головы.	1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (дистанция 5м) 2.Броски мяча вверх и ловля 2-мя руками; прокатывание мяча с целью сбить предметы (игра в боулинг). 3.Ползание на четвереньках между предметами; ползание по прямой, подталкивая мяч головой.	1.Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2,5м (способ-от груди и снизу с хлопком перед собой) 2.Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь 2-мя руками и на четвереньках с мешочком на спине. 3.Равновесие-Ходьба по гимнастической скамье прямо и боком с мешочком на голове,	1.Лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек разноименным способом. 2.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; ходьба по скамье боком с мешочком на голове. 3.Прыжки на двух ногах между предметами, и с мешочком, зажатым между колен.
Подвижная игра	«Ловишки с ленточками»	«Не оставайся на полу»	«Охотник и зайцы»	«Хитрая лиса»
Малоподвижная игра	«Сделай фигуру»	«Тик-так»	«Летает-не летает»	Игра по выбору детей

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, в ползании на четвереньках и в прокатывании мяча головой, закреплять умение перебрасывать мячи друг другу, в лазанье по гимнастической стенке; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость, координацию движения, глазомер, силу, быстроту, чувство ритма.				
Вводная часть	Построение в шеренгу, ходьба в колонне между предметами, с выполнением заданий по команде, с поворотом кругом, бег «змейкой», с переходом в круг, с изменением темпа			
ОРУ	С кубиком	С веревкой	На гимнастической скамейке	С обручем
Основные виды движений	1.Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см). 2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками; прыжки на двух ногах между кубиками (дистанция 4м) 3.Броски мяча в шеренгах двумя руками от груди (дистанция 2,5м)	1.Прыжки в длину с места. 2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой; переползание через скамейки и подлезание под дугу в группировке. 3.Броски мяча вверх и перебрасывание мячей в шеренгах снизу.	1.Перебрасывание мячей в шеренгах (способ-от груди и с ударом о пол). 2.Пролезание в обруч боком, не касаясь руками верхнего обода и пола. 3.Ходьба с перешагиванием через мячи (с мешочком на голове)	1.Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, на пропуская реек (ходьба по четвертой рейке). 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку; ходьба по скамье, руки за головой. 3.Прыжки на двух ногах: ноги врозь-вместе (дистанция 6м); прыжки через шнуры без паузы. 4 Ведение мяча, продвигаясь вперед.
Подвижная игра	Эстафета: «Пролезь-не задень»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Игры в сухом бассейне	«Слушай хлопки»	По выбору детей	«Найди и промолчи»

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятия				
Задачи: учить детей метать в вертикальную цель; упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; закреплять умение лазать по гимнастической стенке и под дугу в группировке; совершенствовать прыжки прямо и боком, забрасывание мячей в корзину, отбивание мяча о землю; развивать меткость, ловкость, быстроту, координацию движения, слуховое восприятие.				
Вводная часть	Ходьба			
ОРУ	С гимнастической палкой	С мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье, руки за головой. 2. Прыжки через бруски без паузы прямо и правым и левым боком (6-8 брусков) 3. Бросание мячей в корзину из-за головы (с расстояния 2м 5-браз)	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед (расстояние 6м); перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (дистанция 2м) 3. Подлезание под дугу (высота 40см), не касаясь руками пола; ползание на четвереньках между предметами.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 и 3м. 2. Подлезание под шнур (высота 40см); ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Перешагивание через шнур (высота 40см); ходьба на носках между кеглями (расстояние между ними 30см);	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамье (руки на пояс и за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 4м). 4. Отбивание мяча в ходьбе; бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой.
Подвижная игра	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси-лебеди»
Малоподвижные игры	Игры в сухом бассейне	«Тик-так»	«Чего не стало?»	Игры по желанию детей

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, в прыжках и перебрасывании мяча; учить ходить по канату с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбег; закреплять умение метать мешочки в цель, ползать между предметами, по гимнастической скамейке; совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке разными способами, пролезание под препятствие; развивать координацию движения, чувство равновесия, ловкость, быстроту реакции, глазомер.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, ходьба и бег «змейкой» между кубиками, Ходьба со сменой темпа движения ходьба в полуприсяди и в полном присяди, Ходьба широким и семенящим шагом, бег в колонне по одному и врассыпную.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем
Основные виды движений	1.Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч (расстояние между ними 40см); прыжки на двух ногах через бруски. 3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами (с хлопком).	1.Прыжки в высоту с разбега (высота 30см), с приземлением на мат. 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча (расстояние 2.5-3м). 3.Ползание на четвереньках между предметами.	1.Лазанье по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть (повернуться кругом). 3.Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3м); прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его; ползание «по-медвежьи» между предметами. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3м) от плеча. 3.Равновесие-ходьба на носках между кубиками, руки за головой; ходьба с перешагиванием через мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.
Подвижная игра	«Пожарные на учении»	Эстафета: «Ловкие ребята» (элементы игры в баскетбол)	«Стоп»	«Не оставайся на полу»
Малоподвижные	«Мяч водящему»	Эстафета: «Забрось в	Игры в бассейне: «Овощи и	Игры по

игры		корзину» (элементы игры в баскетбол)	фрукты»	желанию детей
------	--	---	---------	---------------

Апрель

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятия	Задачи: упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках, в метании, в ползании; закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке, умение ходить и бегать «змейкой», учить прокатывать обруч в парах, совершенствовать умение перебрасывать мяч друг другу, развивать координацию движения, ловкость, быстроту, умение реагировать на сигнал.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, бег по кругу, ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, бег врассыпную, ходьба и бег «змейкой», ходьба с выполнением заданий по команде, ходьба с высоким подниманием колен и с захлестом голени назад.			
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без оборудования
Основные виды движений	1. Равновесие-ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны, ходьба по гимнастической скамье с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки через бруски (расстояние между ними 50 см). 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах; броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед на месте и с продвижением вперед (расстояние 8-10 м). 2. Прокатывание обручей, стоя в шеренгах с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м и 3 м, одной рукой способом от плеча. 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку; ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (приставляя пятку одной ноги к носку другой).	1. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом (на 4-й рейке ходьба по ней приставным шагом). 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; перепрыгивание через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед (дистанция 3-4 м). 3. Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс; ходьба на носках между

				мячами.
Подвижная игра	«Медведь и пчелы»	«Стой»	«Удочка»	Эстафета: «Проведи мяч»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	Игры в сухом бассейне	«Запретная цифра»	«Угадай, чей голосок?»

Май

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели				
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: учить детей прыгать в длину с разбега; упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по сигналу, в ходьбе с перешагиванием через предметы, в ходьбе и беге врассыпную, «змейкой», в сохранении равновесия на повышенной опоре; закреплять упражнения в прыжках и с мячом, развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе, а также ловкость, координацию движения, ориентировку в пространстве, глазомер, зрительную память.				
Вводная часть	Ходьба с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора, ходьба и бег врассыпную, ходьба с перешагиванием через шнуры, бег с перепрыгиванием через шнуры, ходьба и бег «змейкой» между предметами, ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде, игровое упражнение «быстро в колонны».			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через кубики; ходьба по скамье боком приставным шагом-на середине присесть. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4м), прыжки на правой и левой ноге попеременно. 3.Броски мяча о стену с расстояния 2м одной рукой и	1.Прыжки в длину с разбега (5-браз). 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1м. 3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях (2 раза); лазанье под дугу (обруч, 5-браз)	1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15р); броски мяча вверх одной рукой и ловля двумя. 2.Лазанье-пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-бр); лазанье в обруч прямо и боком (выполняется в парах, один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем меняются местами) 3.Равновесие-	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2.Равновесие-ходьба с перешагиванием через кубики, руки на пояс; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10см) 3.Прыжки на двух ногах между кеглями; прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5м).

	ловля двумя руками.		ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть; ходьба по скамье с мешочком на голове.	
Подвижная игра	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	Эстафета: «Мяч по кругу»	«Караси и щука»
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»	Игры в сухом бассейне	«Тик-так»

3.6.5. Подготовительная группа

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: упражнять детей в беге колонной по одному, умение переходить с бега на ходьбу; учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по повышенной опоре, в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать точность движений при переброске мяча, координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; совершенствовать выполнение упражнений с мячом и лазанье под шнур, не задевая его; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, ходить по гимнастической скамейке с выполнением заданий; развивать ориентировку в пространстве, воображение, ловкость, быстроту.				
Водная часть	Ходьба на носках, на пятках с разным положением рук, в колонне и по кругу. Бег с высоким подниманием колен и с захлестом голени. Бег «змейкой». Ходьба и бег по сигналу взрослого.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С гимнастической палкой
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку. Усложнение: с мешочком на голове; ходьба по гимнастической скамье боком, перешагивая через кубики 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров, расстояние между ними 40	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка (выполняется с небольшого разбега); прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. (дистанция 6-8 метров) 2. Перебрасывание мяча через	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками; бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его 2-мя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; ползание по	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; лазанье в обруч, который держит партнер, стараясь не задеть его (сгруппировавшись в «комочек»). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамьи присесть, хлопнуть и пройти дальше; ходьба боком

	см); прыжки на двух ногах через «кочки» (5-бштук, расстояние между ними 40 см) 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3м); перебрасывание мяча, стоя в шеренгах из-за головы (расстояние 3м).	шнур друг другу из-за головы (с расстояния 4м); перебрасывание мяча снизу друг другу. 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.	скамье с опорой на предплечья и колени. 3.Ходьба по гимнастической скамье, на середине выполнить поворот; ходьба по скамье с высоким подниманием колен и хлопнуть под коленом.	приставным шагом, перешагивая через кубики. 3.Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат в шахматном порядке); прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5м).
Подвижные игры	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»
Малоподвижные игры	Игры в сухом бассейне	«Летает-не летает»	«Чего на стало?»	Игры в сухом бассейне.

Октябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: закреплять навык ходьбы и бега по кругу и между предметами, со сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках, в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; учить правильно приземляться на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; закреплять умение вести мяч по прямой, а также «змейкой», ползать разными способами; развивать ловкость в упражнениях с мячом, быстроту в играх и эстафетах, внимание, умение реагировать на сигнал, ориентировку в пространстве.				
Вводная часть	Ходьба в колонне друг за другом между предметами, в разном темпе, бег с преодолением препятствия, перепрыгивая через бруски, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба с изменением направления, ходьба широким и семенящим шагом.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	На гимнастической скамейке	С мячом
Основные виды движений	1. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, на середине скамьи присесть- руки в стороны; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед; ведение мяча и забрасывание его в корзину	1. Ведение мяча по прямой; ведение мяча между предметами (6-8 кубиков, расстояние между ними 1м) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе,	1.Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой с пролезанием под дугу; ползание на четвереньках _ мешочек с песком на спине 2.Прыжки на правой и левой ноге между

	мешочком на голове, руки на пояс 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6-8 шнуров, расстояние между ними 40 см); прыжки на двух ногах вдоль шнура, справа и слева от него. 3. Броски малого мяча вверх и ловля его; перебрасывание мяча друг другу, предварительно хлопнув в ладони (расстояние 2-2,5м)	3. Ползание «по-медвежьи» (на ступнях и ладонях на расстоянии 4-5м); лазанье в обруч на четвереньках, а также прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.	подтягиваясь двумя руками Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3-4 м) 3. Равновесие-ходьба по рейке гимнастической скамейке.	предметами (5-6 кеглей, расстояние между ними- пол метра); прыжки между предметами на двух ногах, в конце выпрыгнуть в обруч. 3. Равновесие_ходьба по гимнастической скамейке, хлопая перед собой и за спиной на каждый шаг; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	Эстафета: «Лягушки» (с бросанием мяча о стену)
Малоподвижная игра	Игра в сухом бассейне «Найди 3 кольца»	«Эхо»	«Летает-не летает»	«Тик-так»

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятия	Задачи: закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, в ходьбе с изменением направления движения, в ходьбе и беге «змейкой», в лазанье под дугу; учить прыгать через короткую скакалку, лазать по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой совершенствовать бросание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, повторить эстафету с мячом, ведение мяча с продвижением вперед; развивать чувство равновесия, ловкость, координацию движений, умение быстро реагировать на сигнал.			
Водная часть	Ходьба и бег по кругу с изменением темпа, ходьба «змейкой» между кеглями, ходьба с упражнениями для рук, широким и семенящим шагом, ходьба с высоким подниманием колен, бег с перепрыгиванием через предметы, бег на носках.			
ОРУ	Без предметов	Со скакалкой	С кубиком	Без предметов
Основные виды движений	1. Равновесие-ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом. (1-й	1. Прыжки через скакалку, вращая ее вперед.	1. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами (5-6	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет по

	способ: пятки на полу, носки на канате, 2-й способ: носки или середина стопы на канате) 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 штук), без паузы; прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Бросание мяча в корзину (баскетбольный вариант); эстафета: «Мяч водящему»	2. Ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине на коленях и ладонях; ползание в прямом направлении, подталкивая мяч головой 3. Броски мяча друг другу из-за головы и ловля его двумя руками; передача мяча в шеренгах: передать мяч вдоль шеренги с поворотом к партнеру (Проводится в виде эстафеты)	кеглей, расстояние между ними 1 м; метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м. 2. Лазанье под дугу (3-4 дуги стоят в одну линию); ползание «по-медвежьей» в прямом направлении (дистанция не более 5м) 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами «змейкой» - руки за голову; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	диагонали. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь двумя ногами от пола. 3. Равновесие-ходьба на носках по наклонной доске (руки на пояс, руки за голову); ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля двумя после отскока от пола; забрасывание мяча в корзину от груди.
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелет птиц»	Эстафета: «Передай мяч» (способы: над головой, между коленями).
Малоподвижные игры	«Угадай, чей голосок?»	Игра в сухом бассейне «Овощи и фрукты»	«Летает-не летает»»	«Угадай на ощупь»»

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: упражнять в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием), в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, в ползании по скамье на животе и «по-медвежьей», закреплять умение подбрасывать мяч и ловить его, развивать чувство равновесия, ловкость в упражнениях с мячом, глазомер.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение			

	ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе. Ходьба - на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс;			
ОРУ	В парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Равновесие-ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3–4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), ходьба по скамье, на середине присесть, руки вперед. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики); прыжки на правой и на левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах на расстоянии 2-2,5м друг от друга; броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м); прыжки между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. 2. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2–3 раза; ползание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, в группировке. 3.Прокатывание мяча между предметами (5–6 кубиков, расстояние между предметами 1 м); эстафета «Передача мяча в колонне»	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мячей в парах (на расстояние 1,5м) способом по выбору детей. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2–3 раза); ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (5-бшт на расстоянии 1м) 3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс; прыжки со скамейки на мат или коврик	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; лазанье по гимнастической скамье с переходом на другой пролет. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2–3 раза 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10м)
Подвижные игры	«Хитрая лиса»»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки»»	Эстафета: «Прокатись с ветерком»(в парах с каталкой)
Малоподвижные игры	«Что за дверью?»	«Эхо»	Игра в сухом бассейне: «Найди 5 колец»	«Что изменилось?»

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: повторить ходьбу и бег по кругу, с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры), упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и ползании по скамейке; закреплять умение лазать под шнур, ползать на четвереньках.				
Вводная часть	Ходьба по периметру зала, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба с выполнением задания для рук – за голову, на пояс, вверх; Из «снежков» выкладывается дорожка длиной 3–5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе);			
ОРУ	С гимн. палкой	С кубиком	С малым мячом	Со скакалкой
Основные виды движений	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук; прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в шахматном порядке) 3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не	1. Прыжки в длину с места (на мат) 2. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5–6 м; ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием – приседание, поворот кругом и т. д.). «Поймай мяч»-дети в	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага ребенка); ходьба на носках, между предметами (5–6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на 2. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза, сериями по 10–12 раз подряд); перебрасывание мяча в парах (с расстояния 3 м, способ: сверху вниз с ударом о пол) 3. Лазанье под шнур правым и	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза); ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м) 2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову). 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6–8 обручей лежат плотно друг к другу); прыжки через короткую скакалку различными способами.

	задевать их; проведение мяча по прямой (дистанция 10м).	тройках перебрасывают мяч друг другу на расстоянии 2м	левым боком, не касаясь верхнего края; ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3м), затем лазанье под шнур (высота 50см)	
Подвижные игры	«День и ночь»	«Два мороза»	«Удочка»»	П/И: «Паук и мухи».
Малоподвижны е игры	«Запретная цифра»	Игры в сухом бассейне	Этюд: «Сосулька»	«Тик-так»

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.				
Вводная часть	Ходьба обычная, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Игра «Фигуры» - бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой)			
ОРУ	С обручем	С гимн. палкой	Без предметов	С мячом
Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4–5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка); ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носки другой, руки за голову (2– 3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы); прыжки между предметами	1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и на левой ноге. 2. Переброска мячей друг другу двумя руками от груди (баскетболь- ный вариант). 3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком; ползание на ладонях и коленях между	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их; лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки из обруча в обруч,

	(кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ногой (по одной стороне зала на правой, по другой стороне – на левой) (2 раза). 3.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, а ловля двумя руками; игра-эстафета: «Мяч по кругу» (с.60)	предметами (кубики, набивные мячи – 5–6 шт.)	мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка) 3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2–2,5 м.; метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	без паузы, используя взмах рук; эстафета с мячом: «Передал-садись»
Подвижные игры	«Ключи»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись» (с прыжками)	«Жмурки»
Малоподвижные игры	Игра в сухом бассейне: «Найди такой же цвет»	«Проползи в гусенице»	Релаксация под музыку	«Тик-так»

Март

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и в лазанье на гимнастическую стенку;				
Вводная часть	Ходьба и бег между кеглями, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег по всему периметру зала. «Кто скорее до мяча». Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м)			
ОРУ	С малым мячом	С флажками	С палкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки; ходьба по гимнастической	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед; прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала (3м), по одной стороне прыгают на правой ноге, по другой на левой. 2.Перебрасывание мяча через	1. Равновесие – ходьба между предметами (6–8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно	1. Лазанье на гимнастическую стенку (2–3 раза); лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота 40см). 2. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага

	скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. (2–3 раза). 3. Эстафета с мячом: «Передача мяча в шеренге» (с.73); эстафета с мячом: «Передай сидя мяч» (с.73)	сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола; переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору ребенка 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»); ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	балансируют (или руки на пояс). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»); ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель.	ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2–3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, кегли); прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 4. Эстафета: «Передача мяча в шеренге»
Подвижные игры	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	П/И: «Совушка»
Малоподвижные игры	«Запретная цифра»	Игры в сухом бассейне	«Тихо-громко»	Корректирующее упражнение: «По колючей травке»

Апрель

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость;				
Вводная часть	Игра «Быстро возьми»; по сигналу взрослого ребенок должен быстро взять кубик. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!», бег на скорость, челночный бег.			
ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастической скамейке
Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной; ходьба по скамейке боком, приставным шагом с	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в паре; эстафета с мячом: «Передал-садись» 3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до	1. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; ползание	1. Бросание мяча друг другу. 2. Прыжки в длину с разбега; прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5–8 шнуров); 2–3 раза 3. Равновесие – ходьба на носках

	мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.; прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. 3. Переброска мяча в шеренгах;	кубика»; лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	на четвереньках с опорой на колени и ладони между предметами (расстояние между предметами 1м) 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предмет 4. Прыжки через короткую скакалку на месте; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»)	между предметами с мешочком на голове (5–6 предметов; расстояние между предметами 40 см. игровое упражнение с бегом «Догони пару»
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Ловишки с ленточкой»,
Малоподвижные игры	Этюд «4 стихии»	Игра в сухом бассейне; «Найди по цвету» (помидор-красный мяч, слива-синий, виноград-зеленый и т.д.)	«Запретная цифра»	Релаксация под медленную музыку

Май

Содержание организованной образовательной деятельности				
Недели Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Задачи: повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; закреплять умение прыгать через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием и упражнения в лазанье на гимнастическую стенку.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки). По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне – бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см). На сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть			

на корточки, руки на коленях;				
ОРУ	С обручем	С мячом	Без предметов	С палкой
Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг; ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м); прыжки на двух ногах между предметами в игре «Кто быстрее». 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди.	1. Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м); метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3–4 м). 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3–4 раза). 4. Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове.	1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза); лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь руками пола, в группировке.	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс); ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5–6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии; прыжки между предметами на правой и левой ноге.
Подвижные игры	П/И: «Совушка»,	Эстафета: «Забей гол» (с элементами игры в футбол)	П/И: «Воробьи и кошка»,	«Охотники и утки»
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»	«Летает-не летает»	«Тик-так»	Игра в сухом бассейне: «Кто спрятался?»