

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение:
детский сад комбинированного вида № 99

Принята на заседании
протокол № 35 от «04»09. 2024г.

Утверждена
Пр. № 21 от 16.08.2024г.
Заведующий МБДОУ № 99
Н.В. Безрученко

Рабочая программа
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2024-2025 учебный год
возраст обучающихся: от 3 до 7 лет

Группы:
3-4 года Вторая младшая группа
4-5 лет Средняя группа
5-6 лет Старшая группа
6-7 лет Подготовительная группа

Инструктор по физической культуре:
Недворкина Светлана Рашидовна

Минусинский городской округ
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
<i>Цели</i>	<i>3</i>
<i>Задачи</i>	<i>3</i>
<i>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</i>	<i>3</i>
<i>Нормативно-правовые документы</i>	<i>4</i>
<i>Характеристика детей и групп ДОО</i>	<i>5</i>
<i>Срок реализации программы</i>	<i>5</i>
1.2. Характеристика возрастных физических особенностей детей 3-7 лет	6
1.3. Планируемые результаты	7
1.4. Педагогическая диагностика движений планируемых результатов.....	9
2. Содержательный раздел	17
2.1. Содержание образовательной деятельности Физическое развитие	17
<i>Дети 3-4 лет (2 младшая группа)</i>	<i>17</i>
<i>Дети 4-5 лет (средняя группа)</i>	<i>20</i>
<i>Дети 5-6 лет (старшая группа)</i>	<i>23</i>
<i>Дети 6-7 лет (подготовительная группа)</i>	<i>28</i>
2.2. Задачи воспитания	34
2.3. Годовой план работы по физической культуре на 2023-2024 учебный год	34
<i>Методическая работа</i>	<i>34</i>
<i>Физкультурно – оздоровительная работа</i>	<i>34</i>
<i>Физическое развитие в режиме дня</i>	<i>34</i>
<i>Организационно – массовая работа</i>	<i>34</i>
<i>Работа с воспитателями</i>	<i>35</i>
<i>Работа с родителями</i>	<i>35</i>
2.4. Комплексно – тематическое планирование	39
Федеральное комплексное планирование воспитательной работы	43
2.5. Перспективное планирование образовательной деятельности	45
2.5.1. Перспективный план обучения основным движениям в спортивном зале	45
<i>Дети 3-4 лет (2 младшая группа)</i>	<i>45</i>
<i>Дети 4-5 лет 9(средняя группа)</i>	<i>58</i>
<i>Дети 5-6 лет (старшая группа)</i>	<i>69</i>
<i>Дети 6-7 лет (подготовительная группа)</i>	<i>79</i>
2.5.2. Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке	90
2.5.3. Перспективный план активного отдыха	92
2.6. Интеграция с другими образовательными областями	93
2.7. Образовательная деятельность в режиме дня	94
<i>Расписание физкультурных занятий</i>	<i>95</i>
2.8. Условия, способы и приёмы поддержки детской инициативы	95
2.9. Направления и задачи коррекционно – развивающей работы	97
2.10. Рабочая программа воспитания ОО Физическая культура	99
2.11. Часть программы, формируемая участником образовательных отношений	101
3. Организационный раздел.	105
3.1. Психолого – педагогические условия реализации Федеральной программы	105
3.2. Физкультурно – оздоровительная работа	106
3.3. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.....	107
3.4. Технические средства обучения	111
3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности	111
4. Приложение	112
<i>Перечень музыкальных произведений для выполнения музыкально – ритмических движений</i>	<i>112</i>

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка:

Цель	Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 99 в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.
Задачи	• охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; • обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности; • обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО; • приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; • создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей; • построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития; • создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей; • обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности; • достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития; 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам

	ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования; 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников; 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; 6) сотрудничество ДОО с семьей; 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности; 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.
Нормативно-правовые документы	• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023) • Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”» • Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся» • Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847) • Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022); • Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»; • Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р; • Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

	• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; • Образовательная программа дошкольного образования; • Устав; • Локально-нормативные акты
Характеристика детей и групп ДОО	Характеристика воспитанников __МБДО №99__ на 2023-2024 учебный год: Общее количество детей - _178_ человек ___ девочек - ___% ___ мальчиков – ___% ОПИСАНИЕ Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет - 46 детей Средняя группа. От 4 до 5 лет - 62 ребёнка Общеобразовательная группа (2) – 30 Комбинированная – 16 Старшая группа. От 5 до 6 лет - 67 ребёнка Общеобразовательная группа – 51 детей Комбинированная группа - 16 Подготовительная группа. От 6 до 7 лет - 45 детей Общеобразовательная – 26 детей Комбинированная - 16
Срок реализации рабочей программы	2024-2025 учебный год (1 сентября 2024 – 31 августа 2025 года)

1.2. Характеристика возрастных-физических особенностей развития детей

Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет
На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.
Средняя группа. От 4 до 5 лет
Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.
Старшая группа. От 5 до 6 лет
Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастает проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому

или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам	
1.	Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям.
2.	Проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям

	(бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм.
3.	Ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.
4.	Ребенок выполняет простейшие правила построения и перестроения.
5.	Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре.
6.	Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения.
7.	Ребенок имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам

1.	Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
2.	ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
3.	Настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности.
4.	Ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
5.	Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
6.	Ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.
7.	Ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам

1.	Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности.
2.	Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам.
3.	Показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
4.	Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха.
5.	Ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.
6.	Ребенок способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

7.	Ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности.
8.	Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к окончанию дошкольного возраста к 7 годам

1.	Имеет начальные представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
2.	Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
3.	Участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности.
4.	Владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими.
5.	Проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности.
6.	Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности.
7.	Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.

1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования.

Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год: на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре и на конец учебного года (заключительная) в мае.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе:

метода наблюдения- дети 3-7 лет;

метода тестирования с фиксацией количественных показателей- дети 4-7 лет;

На каждую группу оформляются протоколы и сводная ведомость.

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод наблюдения

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-4 лет

№	ФИО Целевой ориентир	Старт (сент)			Финиш (май)		
1	-ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным	-	V	+	-	V	

	действиям(бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;						
2	-ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;						
3	-ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;						
4	-ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье;						
5	-ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения						

Педагогическая диагностика физического развития детей 4-5 лет

№	ФИО Целевой ориентир	Старт (сент)			Финиш (май)		
1	-ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности	-	V	+	-	V	
2	-ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики,						
3	активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений,						
4	с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;						
5	-ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие привлечь внимание взрослого в случае недомогания						

Педагогическая диагностика физического развития детей 5-6 лет

№	ФИО _____ Целевой ориентир	Старт (сент)			Финиш (май)		
1	-ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;	-	V	+	-	V	
2	-ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;						
3	-ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;						
4	-ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;						
5	-ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.						

Педагогическая диагностика физического развития на этапе завершения освоения программы

№	ФИО _____ Целевой ориентир	Старт (сент)			Финиш (май)		
1	-у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;	-	V	+	-	V	
2	-ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;						
3	-ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа						

	жизни и личной гигиены;						
4	-ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;						
5	-ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;						
6	-ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;						
7	-ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;						
8	-ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;						
9	-ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям						

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод тестирования с фиксацией количественных и качественных показателей.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Контрольное упражнение	Условия тестирования	Средний результат *
Бег.	С дошкольниками проводят бег на дистанцию 10-20-30м, фиксируется время пробегания дистанции и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка который размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, В которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.	3-4 года 10 м, без норматива 4-5 лет 20 м 6.0-6.5 с. 5-6 лет 30 м. 9,5-7,5с. 6-7 лет 30 м.7,5- 6,5 с.

Бег челночный	Ребёнок стоит у контрольной линии, по сигналу «марш», трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, перенося поочерёдно кубики (2 шт) на противоположную линию от старта. Фиксируется общее время бега.	5-6 лет 12.9-9.9 6-7 лет 11.3-9.5
Метание на дальность.	Обследование дальности метания производится на асфальтовой дорожке, шириной 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям объясняется задание, младшим - показывается, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Вес мяча 80 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения: исходное положение вполоборота к направлению метания; наличие замаха; перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мяча).	3-4 года 2-5 м. 4-5 лет 3.5-5.5 м. 5-6 лет 5-9 м. 6-7 лет 6-12 м.
Прыжок в длину с места.	Для проведения прыжков в зале на пол кладется дорожка с разметкой. Для повышения активности и интереса детей на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) размещаются три фишки, детям предлагается прыгнуть до самой дальней из них. Замеряют результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая попытка. Тестирование можно провести на спортивной площадке. Прыжок выполняется в заполненную песком яму или на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат. Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся	3-4 года 40 см 4-5 лет 70 см. 5-6 лет 80 см. 6-7 лет 100 см.

	вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.	
Прыжки через скакалку	Применяется и. п.: ноги вместе, руки внизу, скакалка в руках. Ребенок прыгает через скакалку, воспитатель считает количество удачных прыжков, выполненных за 30 сек. Выполняется 2 попытки, фиксируется лучший результат.	5-6 лет 2-20 раз 6-7 лет 3-45 раз
Отбивание мяча 1 рукой	Ребёнок стоит в и. п. – ноги на ширине плеч, и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз, руки можно чередовать. Из 2-х попыток фиксируется лучший результат.	5-6 лет 5-20раз 6-7 лет 10-70 раз
Подбрасывание и ловля мяча	Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 150-200 мм, как можно большее кол-во раз. Из 2-х попыток фиксируется лучший результат.	4-5 лет 15-25 раз 5-6 лет 26-40 раз
Статическое равновесие	Ребёнок встаёт в стойку – носок сзади стоящей ноги прижат к пятке впереди стоящей ноги и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удерживания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.	5-6 лет 12-40сек 6-7 лет 25-60сек
Наклон (гибкость)	Ребёнок встаёт на гимнастическую скамейку. Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. Линейкой фиксируется расстояние от уровня стоп, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев рук. Результаты фиксируются со знаком минус или плюс.	5-6 лет 3-10см 6-7 лет 4-12см
Бросок набивного мяча массой 1 кг из и. п. стоя	Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его, как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни не должны отрываться от пола. Бросок выполняется способом двумя руками из-за головы. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.	5-6 лет 150-300см 6-7 лет 170-350см

* Средние показатели взяты из Программы «От рождения до школы»

Результаты тестирования заносятся в протокол качественных и количественных показателей развития.

Оценка темпов прироста физических качеств дошкольников производится по формуле В. Усакова.

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

W - прирост показателей (%), V1- исходный уровень, V2- конечный уровень

до 8% (прирост за счет естественного роста) -неудовлетворительно (2 балла);

8-10% (прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности) - удовлетворительно (3 балла);

10-15% (прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания) — хорошо (4 балла);

свыше 15 % (за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений) — отлично (5 баллов)

По итогам качественных и количественных показателей составляется сводная ведомость показателей физического развития детей каждой группы, где фиксируется начальный уровень, конечный уровень по каждому виду упражнения и итоговый уровень по % приросту.

ПРОТОКОЛ КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ

Дата «___» _____ 200__ г. группа _____

Фамилия Имя ребёнка	Согласованность движений рук и ног	Положение стоп	Положение головы и туловища	Сохранение равновесия	Общий уровень

ПРОТОКОЛ КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКИ БЕГА

Дата «___» _____ 200__ г. группа _____

Фамилия Имя ребёнка	Согласованность движений рук и ног	Лёгкость бега	Положение головы и туловища	Сохранение направления	Общий уровень

ПРОТОКОЛ КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

Дата «___» _____ 200__ г. группа _____

Фамилия Имя ребёнка	Исходное положение	Замах	Толчок	Полёт	Приземление	Сохранение равновесия	Общий уровень

КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКИ ЛАЗАНИЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СТЕНКУ

Дата «___» _____ 200__ г. группа _____

Фамилия Имя ребёнка	Согласованность движений рук и ног	Уверенность	Самостоятельность	Общий уровень

Сводная ведомость уровня физической подготовки детей средней группы

Группа _____ Дата _____

ТЕСТЫ	№	Фамилия Имя	Бег 30 м		Бег 100 м		Прыжок в длину с места		Метание вдаль (вес 80 гр.)		Равновесие		Лазание по гимнаст. лесенке		Подбрасывание и ловля мяча		Общий уровень развития	
			Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1		Абызгареев Эрик																
2		Архипова Саша																
3		Ахметшин Артем																

Сводная ведомость уровня физической подготовки детей младшей группы

ТЕСТЫ	№	Фамилия Имя	Лазание по лесенке		Бег 10 м		Равновесие		Прыжок в длину с места		Метание вдаль (вес 80 гр.)		Ловля Мяча		Общий уровень развития	
			Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1																
2																
3																

Сводная ведомость уровня физической подготовки детей старших и подготовительных групп

ТЕСТЫ		Бег 30 м		Бег 200-300 м		Лазание		Челночный бег 3*10 м		Равновесие		Отбивание мяча		Прыжок в длину с места		Метание вдаль (80гр.)		Скакала		Бросок набивного мяча (1 кг)		Наклон вперед из и. п. - стоя		Общий уровень развития	
№	Фамилия Имя	Н.Г	К.Г.	Н.Г	К. Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К	Н.Г	К.Г	НГ	КГ	Н.Г	К.Г
1	Аметшина Диан																								
2	Жабин Саша																								
3	Каримов Дамир																								
4	Меркурьев Егор																								

Протокол педагогического контроля количественных показателей во II младшей и средней групп

Дата		группа																			
ТЕСТЫ		Бег 10 м		%	Бросок, ловля мяча		%	Метание вдаль (80г)						%	Прыжок в длину с места						%
№	Фамилия Имя	Н.Г	К.Г		Н.Г	К.Г		Н.Г			К.Г				Н.Г			К.Г			
								І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ		І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ	
1	Аппатов Дима																				
2	Багров Кирилл																				
3	Безденежных Злата																				

Протокол педагогического контроля количественных показателей старших и подготовительных групп

Протокол педагогического контроля качества учебных показаний старших и подготовительных групп																																		
№	Ф. И. ребёнка	Бег 30м		%	Метание в даль		%	Прыжок в длину с места		%	Бросок набивного мяча		%	Отбивание мяча 1 рукой		%	Прыжки на скакалке		%	Наклон вперёд со скамьи		%	Статическое равновесие		%	Челночный бег		%						
		НГ	КГ		НГ	КГ		НГ	КГ		НГ	КГ		НГ	КГ		НГ	КГ		НГ	КГ		НГ	КГ		НГ	КГ		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1	Абызгареев Эрик				/ /	/ /		/ /	/ /		/	/																						
2	Архипова Саша				/ /	/ /		/ /	/ /		/	/																						
3	Ахметшин Артем				/ /	/ /		/ /	/ /		/	/																						

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности Физическое развитие.

Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.
1) <i>Основная гимнастика</i> (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).	Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под

	3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м; прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках,
--	---

	топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее). Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).
2) Подвижные игры:	педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).
3) Спортивные упражнения:	педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.
4) Формирование основ здорового образа жизни:	педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).
5) Активный отдых.	Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Средняя группа. От 4 до 5 лет

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.
<i>Направление</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.
1) <i>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и

	вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием; прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости
--	--

	позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекалывание предметов с места на место. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками. Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.
2) Подвижные игры:	педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).
3) Спортивные упражнения:	педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью. Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой». Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.
4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.
5) <i>Активный отдых.</i>	Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе

Старшая группа. От 5 до 6 лет

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами
------------------------	---

	физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая

	повороты; бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой; прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3–5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка». Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре;
--	---

	захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений. Строевые упражнения: педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.
2) <i>Подвижные игры:</i>	педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.
3) <i>Спортивные</i>	педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в

<i>игры:</i>	спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур. Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощенным правилам.
<i>4) Спортивные упражнения:</i>	педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона. Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.
<i>5) Формирование основ здорового образа жизни:</i>	педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).
<i>6) Активный отдых.</i>	Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников

	составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.
--	---

Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

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

	жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту; ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из

	кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности; прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; сменяя ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами. упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки». Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за
--	--

	опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки. Строевые упражнения: педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
2) <i>Подвижные игры:</i>	педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать

	сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.
3) Спортивные игры:	педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.
4) Спортивные упражнения:	педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой». Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. .
5) Формирование	педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах,

<i>основ здорового образа жизни:</i>	положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.
<i>6) Активный отдых.</i>	Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь

	товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.
--	---

2.2. Задачи воспитания

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

2.3. Годовой план работы по физической культуре на 2024-2025 учебный год

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения
I. Методическая работа.		
1	Составить перспективный комплексно – тематический план ОД	Сентябрь
2	Составить конспекты занятий для всех возрастных групп.	В течение года
3	Познакомиться с новинками методической литературы	В течение года
4	Работа по теме самообразования.	В течение года
II. Физкультурно – оздоровительная работа.		
1	Провести диагностику физической подготовленности детей.	Сентябрь Май
2	Закаливающие мероприятия: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, самомассаж.	В течение года
III. Физическое развитие в режиме дня.		
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно
2	Физкультурные занятия в помещении и на открытом воздухе	По расписанию
3	Самостоятельная двигательная активность детей	Ежедневно
4	Спортивные досуги и развлечения	1 раз в неделю
5	Физкультурно – оздоровительные праздники	2 раза в год
6	День Здоровья	1 раз в квартал
IV. Организационно – массовая работа		
1	Оформление стенда с информацией для родителей	В течении года
2	Проведение физкультурно – оздоровительных праздников	2 раза в год
3	Провести спортивные досуги и развлечения	1 раз в неделю
4	День Здоровья	1 раз в квартал

5	Открытые и совместные занятия по физической культуре	По плану
V. Работа с воспитателями.		
1	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	В течении года
2	Консультирование по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств	В течении года
3	Ведение журнала взаимодействия с воспитателями	В течении года
4	Участие в педагогических советах и педчасах ДОО	В течении года
5	Обсуждение результатов мониторинга	Сентябрь Май
6	Консультация «Физкультурно – оздоровительная работа МБДОУ ((на 2023-2024 учебный год. Задач образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье»»	Сентябрь
7	Консультирование по оформлению, содержанию и организации работы в центрах двигательной активности групповых комнат.	В течении года
8	Педагогический контроль работы по теме «Проведение дидактических игр «Спорт и Здоровье» с детьми дошкольного возраста»	Январь
9	Консультация по организации физкультурно – оздоровительной работе в летний период»	Май
10	Консультационные часы по необходимым вопросам	Еженедельно в течении года
VI. Работа с родителями.		
1	Индивидуальные рекомендации и беседы.	По запросу родителей
2	Приглашение родителей на физкультурно – оздоровительные праздники, физкультурные занятия, открытые выступления, муниципальные физкультурно – массовые мероприятия в рамках участия дошкольников.	В течение года
3	Оформление стенда «Крепыш»	В течении года
4	Выступление на родительских собраниях	Сентябрь Май
5	Проектная деятельность (семейные ценности, опыт)	В течении года по плану
6	Фотовыставки	В течении года
7	Индивидуальные беседы по результатам мониторинга по физическому развитию.	Май

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих требований:

приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка; открытость: для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об

особенностях развития ребенка в ДОО и семье; взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей), позитивный настрой на общение и сотрудничество, этичное и разумное использование полученной информации в интересах детей;

индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей).

Виды деятельности инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями)

Направление	Деятельность инструктора
диагностико-аналитическое	получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста; планирование работы с семьей с учетом проведенного анализа
просветительское	просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах здоровьесбережения ребенка: информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня для ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО в решении данных задач; знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями проводимыми в ДОО
консультационное	консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другом

План работы с родителями (законными представителями) на _2024-2025_учебный год

Дата	Форма работы	Тема	Группа
Сентябрь	Родительское собрание офлайн (сайт)	«Спортивная форма»	Младшая группа Средняя группа
	Родительское собрание (Выступление)	«Приглашаем в спортивный кружок	Старшая группа

	Родительское собрание (выступление)	«Капитошка» - Фитбол – это здорово!» «Чему научатся дети в учебном году» Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ, особенности физического развития детей в определённый период»	Подготовительная группа Все группы
Октябрь	Стен газета	«Чистота залог здоровья»	Младшая группа
	Фотовыставка «Мой спортивный папа» Семейные ценности		Средняя группа Старшая группа
	Творческий проект (семейные ценности)	«Спортивный герб моей семьи»	Подготовительная группа
Ноябрь	Фотовыставка «Моя спортивная мама» Семейные ценности Обмен опытом	«Мой семейный спортивный альбом	Младшая группа Средняя группа Старшая группа
	Видеофильм/ занятие	«День народного единства»	Подготовительная группа
Декабрь	Фотовыставка / семейный мастер-класс	«Босо хождение – это здорово»	Младшая группа Средняя группа
	Проект-альбом	«Зимние виды спорта»	Старшая группа Подготовительная группа
	Консультация- передвижка	«Подвижные игры зимой на воздухе»	Все группы
Январь	Творческий проект	«Дерево здоровья»	Младшая группа Средняя группа
	Туристическая прогулка	«Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья с родителями по территории ДОУ)	Старшая группа
	Видеофильм (сайт) Мастер-класс	«Школа мяча»	Подготовительная группа
	Стенд (групповые комнаты)	«Школа мяча»)	Все группы

Февраль	Консультация (стенд)	«Домашний стадион»	Младшая группа
	Фотовыставка (семейные ценности)	«Активная зимняя прогулка»	Средняя группа
	Физкультурный досуг фотовыставка	23 февраля	Старшая группа
	Физкультурный досуг (с участием взрослых)	23 февраля	Подготовительная группа
Март	Фотовыставка (из семейного опыта)	«Вместе весело шагать»	Младшая группа
	Спортивный досуг	«Быстрее, выше, сильнее вместе с мамой»	Средняя группа
	Туристическая прогулка	«Мой весёлый стадион» «Знакомство со спортивными объектами»	Старшая группа Подготовительная группа
	Стенд «Крепыш»	«Какой вид спорта подходит вашему ребенку»	Все группы
Апрель	Фотовыставка	«Малыши на спорте»	Младшая группа
	Обмен опытом	«Полезная еда»	Средняя группа
	Видео и фото отчёт	«Надо спортом заниматься» День Здоровья	Старшая группа Подготовительная группа
Май	Опрос	«Физическое развитие в семье. Важные аспекты здоровья».	Младшая группа Средняя группа
	Экскурсия к местам боевой славы	«Мы помним, мы гордимся»	Старшая и подготовительная группа
	Стенд	«Наши чемпионы»	Все группы
	Консультация стенд «Крепыш»	«Как весело и с пользой провести лето!»	Все группы

2.4 Комплексно-тематическое планирование

	Темы недели			
	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	Сентябрь			
1 неделя	Здравствуй, детский сад»	«До свидания, лето. Здравствуй, детский сад!»	«Красота осени»	«День знаний» * (ко Дню знаний)
2 неделя	«Что нам осень принесла? Овощи»	«Осень. Овощи и фрукты», Тематический день «Будем говорить правильно» (к международному дню распространения грамотности)	«Осень в лесу», «По речам узнают человека» (к Международному дню распространения грамотности)	«Сельскохозяйственные профессии» *, Тематический день «По речам узнают человека» (к Международному дню распространения грамотности)
3 неделя	«Что нам осень принесла? Фрукты»	«Краски осени. Цветы»	«Грибы»	«Праздник урожая»
4 неделя	«Осень золотая в гости к нам пришла»	«Осень в лесу. Грибы», Тематический день «Кто заботится о нас?» (ко Дню воспитателя и всех дошкольных работников)	«Осень в творчестве поэтов и художников» «Воспитатель – это волшебник» (ко Дню воспитателя и всех дошкольных работников)	«Осень в стихах и картинах» *, Тематический день «Воспитатель – это волшебник» (ко Дню воспитателя и всех дошкольных работников)
	Октябрь			
1 неделя	«Я - человек» , Тематический день «Бабушки и дедушки» (ко Дню пожилых людей)	«Я хочу быть здоровым», Тематический день «Бабушки и дедушки» (к Международному дню пожилых людей)	«На зарядку становись» «Хорошие дети – добрая старость» (Международному дню пожилых людей); «Люби и береги животных» (ко Дню защиты животных)	«Мой родной город» *, Тематический день «Хорошие дети - добрая старость» (к Международному дню пожилых людей) *, Тематический день «Люби и береги животных» (ко Дню защиты животных)
2 неделя	«Ты и я - друзья»	«Наш детский сад»	«Все профессии важны»*	«Достопримечательности родного города»
3 неделя	«Край родной»	Со мной мои друзья»	«Россия – многонациональная страна», Тематический день	«Дети разных стран - друзья» *, Тематический день «Самый лучший

			«Самый лучший папа» (ко Дню отца в России)	папа» (ко Дню отца в России)
4 неделя	«Город, в котором я живу»	«Наш город, село»	«Москва – столица России»	«Москва»
Ноябрь				
1 неделя	Улицы нашего города»	«Правила дорожного движения»	«Народные промыслы России»	День народного единства» * (ко Дню народного единства)
2 неделя	«Дом, где я живу. Мебель»	«Мебель»	«Золотая хохлома»	«Они прославили Россию»
3 неделя	«Домашние животные»	«Как животные готовятся к зиме»	«Музеи моего города»*	«Тело человека»
4 неделя	Дикие животные», Тематический день «Маму я свою люблю» (ко Дню матери)	«Мамины помощники» * (ко Дню матери)	«Мама – лучший друг»* (ко Дню матери)	«День матери» * (ко Дню матери)
Декабрь				
1 неделя	«Время весёлых игр»	«Безопасность всегда и везде»	«Такой разный транспорт»	«Транспорт»
2 неделя	Хотим всё знать»	«Профессии» *, Тематический день «В руки кисточки возьмём» (к Международному дню художника)	«Новый год шагает по планете» «Волшебная страна рисования» (к Международному дню художника)	«Зимняя лаборатория» *, Тематический день «Волшебная страна рисования» (к Международному дню художника) *
3 неделя	«Скоро праздник»	К нам шагает Новый год!»	«Скоро будет праздник!»*	«Новогодние хлопоты»
4 неделя	Новый год настаёт»	«Здравствуй, Дед Мороз!»	«Волшебство Нового года»*	«Новый год в разных странах»
Январь				
1 неделя	«Зима. Зимние забавы»	«Здравствуй, Зимушка-зима»	«Зимний лес»	«Лес зимой»
2 неделя	«Звери зимой»	«Зима в лесу»	«Зимние виды спорта»	«Зимующие птицы»
3 неделя	«Белоснежная зима»	«Животные Севера»	«Птицы зимой»	«Зимние олимпийские игры»
4 неделя	«Уроки вежливости и этикета»	«Правила этикета»	«Бело-голубая гжель»	«Зоопарк»
Февраль				
1 неделя	Одежда»	«Вода вокруг нас» * (ко Дню российской	«Арктика и Антарктика», Тем. день	«Научные открытия» (ко Дню российской науки)

		науки)	«Путешествие в страну Науки» (ко Дню российской науки)	
2 неделя	«Военные профессии» (ко Дню защитника Отечества)	«Военная техника» * (ко Дню защитника Отечества)	«Рода войск»* (ко Дню защитника Отечества)	«Широкая Масленица»
3 неделя	Праздник пап» (ко Дню защитника Отечества)	«Мы - защитники Отечества» * (ко Дню защитника Отечества)	«День защитника отечества»* (ко Дню защитника Отечества)	«Будем в армии служить» * (ко Дню защитника Отечества)
4 неделя	«Бабушка родная»	«Бабушка любимая моя»	«Руки бабушки и мамы»	«Декоративно-прикладное искусство»
Март				
1 неделя	«Моя мама лучше всех» (к Международному женскому дню)	«Мамин праздник» (к Международному женскому дню), Тематический день «Приди весна с милостью» (ко Дню Авдотьи Весновки)	«Международный женский день»* (к Международному женскому дню), Тем. день «Приди весна с милостью» (ко Дню Авдотьи Весновки)	«Женский день 8 Марта» * (к Международному женскому дню), Тематический день «Приди весна с милостью» (ко Дню Авдотьи Весновки) *
2 неделя	«Матрёшкины посиделки»	«Дымковская игрушка	«Масленица»	«Первоцветы
3 неделя	Народные игрушки»	«День Земли» * (ко Дню Земли)	«Береги планету»* (ко Дню Земли)	«Планета - наш общий дом» * (ко Дню Земли)
4 неделя	Русские народные сказки», Тематический день «Мы любим театр» (к Всемирному дню театра) *	«Театральная весна» * (ко Всемирному дню театра)	«Театры нашего города»* (к Всемирному дню театра)	«Давай пойдём в театр» * (к Всемирному дню театра)
Апрель				
1 неделя	«Весна - красна», Тематический день «Дружба начинается с улыбки» * (ко Дню улыбок)	«Птицы - наши друзья» * (ко Дню птиц)	«Неделя детской книги»* (к Международному дню детской книги)	Книжкина неделя» * (к Международному дню детской книги)
2	«Птицы весной»	«Цветущая	«Космос»* (ко Дню	«Покорители

неделя		весна», Тематический день «Если очень захотеть, можно в космос полететь» (ко Дню космонавтики)	космонавтики)	вселенной» * (ко Дню космонавтики)
3 неделя	«Насекомые»	«Любимые книги»	«Весна, перелётные птицы»	«Светлая Пасха», Тематический день «Улыбайся, Планета!» (к Международному дню Земли)
4 неделя	«Цветы»	«Праздник Пасхи»	«Пасхальные чудеса»	«Природа весной, насекомые»
Май				
1 неделя	«Подарки весны. День победы» * (ко Дню Победы)	«День Победы» * (ко Дню Победы)	«Праздник 9 Мая!»* (ко Дню Победы)	«9 Мая - День Победы!» * (ко Дню Победы)
2 неделя	«Волшебница - вода»	«Времена года, закрепление»	«Игры и игрушки»	«В мире музыки»
3 неделя	«Мои любимые игрушки»	«Весенняя лаборатория»	«Неделя славянской письменности»* (ко Дню славянской письменности и культуры)	«Славянская культура и письменность» * (ко Дню славянской письменности и культуры)
4 неделя	«Хорошо у нас в саду, закрепление»	«Время весёлых игр, повторение», Тематический день «В каждой избушке свои игрушки» (ко Дню славянской письменности и культуры)	«Повторение пройденного»	«До свидания, детский сад!»
Июнь				
1 неделя	«Здравствуй, лето!»	«Счастливое лето»	«День защиты детей»* (ко Дню защиты детей), Тем. день «Наш Пушкин» (ко Дню русского языка)	«Лето красное пришло»
2 неделя	«Домашние животные, закрепление «Мы живём в России»	«Мы живём в России» * (ко Дню России)	«Моя Родина – Россия!»* (ко Дню России)	«Я горжусь Россией» * (ко Дню России), Темат. день «Наш Пушкин» (ко Дню

	(ко Дню России)			русского языка)
3 неделя	«Дикие животные, закрепление»	«Деревья нашего края	«Деревья и кустарники»	«В мире профессий»
4 неделя	«Посуда»	«В мире насекомых»	«Насекомые, закрепление	«Безопасное поведение в природе»
Июль				
1 неделя	«Безопасность на дороге», Тематический день «Наша дружная семья» (ко Дню семьи, любви и верности)	«День семьи» * (ко Дню семьи, любви и верности)	«Наша дружная семья»* (ко Дню семьи, любви и верности)	«День семьи, любви и верности» * (ко Дню семьи, любви и верности)
2 неделя	«Витамины на столе»	«Лес, луг, сад»	«На лугу»	«Удивительный мир животных»
3 неделя	«Приглашаем вас в театр»	«Азбука здоровья»	«Животные жарких стран»	«Удивительный мир растений»
4 неделя	«Виды транспорта»	«В речном царстве»	«Морские обитатели»* (ко Всемирному дню китов и дельфинов)	Удивительный мир морей» * (ко Всемирному дню китов и дельфинов)
Август				
1 неделя	«Физкульт-привет»	«Красный, жёлтый, зелёный»	«День Светофора»	«Правила безопасного поведения»
2 неделя	«Одежда, закрепление»	«Юные исследователи»	«Неделя науки», Тематический день «Месяц август яблоками пахнет» (к Яблочному спасу)	«Спорт» * (ко Дню физкультурника)
3 неделя	«В гостях у сказки», Тематический день «Яблочный спас»	«Мы любим играть», Тематический день «Месяц август яблоками пахнет» * (к Яблочному спасу)	Тематическая неделя «Символика России»* (ко Дню государственного флага РФ)	«Вот и лето прошло» *, Тематический день «Месяц август яблоками пахнет» (к Яблочному спасу).
4 неделя	«Мы уже подросли»	«Что такое школа»	«Будущие первоклассники»	«Здравствуй, школа!», Тематический день «Символика России»

				(ко Дню Государственного флага Российской Федерации)
Федеральный календарный план воспитательной работы				
Сентябрь	1 сентября- День знаний 3 сентября- День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом 8 сентября- Международный день распространения грамотности 27 сентября- День воспитателя и всех дошкольных работников			
Октябрь	1 октября: Международный день пожилых людей, Международный день музыки 4 октября День защиты животных 5 октября- День учителя Третье воскресенье октября- День отца в России			
Ноябрь	4 ноября- День народного единства 8 ноября- День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России Последнее воскресенье ноября- День матери в России 30 ноября- День Государственного герба Российской Федерации			
Декабрь	3 декабря- День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включить в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) 5 декабря день добровольца (волонтера) в России 8 декабря Международный день художника 9 декабря День Героев Отечества 12 декабря День Конституции Российской Федерации 31 декабря- Новый год			
Январь	27 января День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима)- День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)			
Февраль	2 февраля- День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) 8 февраля День Российской науки 15 февраля День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами отечества 21 февраля- Международный день родного языка 23 февраля День защитника Отечества			
Март	8 марта- Международный женский день 18 марта День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) 27 марта Всемирный день театра			

Апрель	12 апреля- День космонавтики
Май	1 мая - Праздник весны и труда 9 мая- День Победы 19 мая- День детских общественных организаций в России 24 мая-День славянской письменности и культуры
Июнь	1 июня- День защиты детей 6 июня- День русского языка 12 июня- День России 22июня- День памяти и скорби
Июль	8 июля- День семьи, любви и верности
Август	12 августа- День физкультурника 22 августа- День государственного флага Российской Федерации 27 августа- День российского кино

2.5. Перспективное планирование образовательной деятельности

2.5.1. Перспективный план обучения основным движениям в спортивном зале . Дети 3-4 лет (2 младшая группа)

месяц	№ зан.	цель	Методы и приёмы	Форма организаци и
сентябрь	1	Адаптация. Знакомство с залом, с его пространством, со спортивными предметами (их названия, формы, свойства) – мяч, обруч, кубики, скамья.	Тестовые задания Игровые упражнения	Фронтально е, подгруппово е
	2	Адаптация. Знакомство с залом, с его пространством, спортивными предметами (их названия формы, свойства) – флажки, мешочки, дорожки, лесенка.	Художественное слово, Игровые задания, сюрпризные моменты	Фронтально е, подгруппово е
	3			

	Адаптация. Знакомство с залом, с его пространством, спортивными предметами (ходьба по корригирующим дорожкам, игровые упражнения «погремушка для лисички», «Весело попляшем»). В подвижной игре «Догони лисичку» познакомить детей с бегом в разных направлениях до ориентир.	Художественное слово, Игровые задания, сюрпризные моменты	Фронтально, поточно.
4	Формировать умение обходить предметы поочерёдно с правой и с левой стороны, продвигаясь в одном направлении. Развивать умение подниматься и спускаться с возвышенности, сохраняя равновесие (выс. 20см – 3шт.) В подвижной игре развивать умение бегать в заданном направлении при свободном построении не наталкиваясь друг на друга.	Художественное слово, Подвижная игра, сюрпризные моменты	Фронтально, поточно.
5	Формировать умение принимать правильное и.п. при метании предмета на дальность и выполнять бросок кубика через шнур. Учить детей активно выполнять соответствующие движения руками во время бега по прямой. В игровом упражнении «Быстро возьми, быстро принеси» развивать у детей быстроту, умение передвигаться в заданном направлении, а так же брать предмет по одному.	Художественное слово, Подвижная игра, сюрпризные моменты	Фронтально, поточно.
6	Упражнять детей в беге в прямом направлении по словесному сигналу, выполняя активные движения руками. Обучать детей выполнять замах снизу и бросок предмета в горизонтальную цель с небольшого расстояния (1м.) В игровом задании «Быстро возьми, быстро принеси» продолжать формировать быстроту, умение передвигаться в заданном направлении, а так же брать предмет по одному. Зрительная гимнастика «Далеко – близко»	Подвижные игры, игровые упражнения	Фронтально
7	Формировать умение перешагивать правой и левой ногой поочерёдно через бруски выс. 5см. Развивать умение прыгивать с небольшой высоты (10-15см),	Объяснение, показ, подвижная	Поточно

		отталкиваясь двумя ногами одновременно и приземляясь на полусогнутые ноги. Во время подвижной игры «Найди пару» развивать умение формировать пары, выполнять ходьбу в паре, действовать сообща, перемещаясь в определённом направлении. Познакомить детей с предметом «лента» - формой, свойствами. Зрительная гимнастика «Далеко – близко»	игра	
	8	День здоровья «Мишка- Спортсмен, приглашает!» Зрительная гимнастика «Я – моё тело»	Показ, игровые упражнения, подвижные игры	Фронтально
октябрь	1	Формировать умение отталкивать мяч двумя руками от себя в паре и ловить мяч двумя руками из и.п. – сидя, ноги врозь. Упражнять в ползании на низких четвереньках по прямой дорожке шир. 30см, на расст. 3м. В подвижной игре «Наседка и цыплята» продолжать упражнять детей в ходьбе стайкой, а также познакомить детей с характерными движениями птиц (махи руками, поднятие колен, наклоны головы).Зрительная игра «Паучёк»	Игровые задания, подвижная игра	Фронтально
	2	Формировать умение отталкивать мяч двумя руками от себя из и.п. – сидя, ноги врозь. Развивать умение ползать на низких четвереньках по прямой дорожке шир. 30см, на расст. 3м. В подвижной игре «По ровненькой дорожке» приучать детей действовать в соответствии со словами и по показу взрослогоЗрительная гимнастика «Паучёк»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально
	3	Формировать умение прокатывать мяч в воротца с расст. 1.5м двумя руками. Развивать умение ходить по ограниченной площади шир. (30см., дл. 3м) с мячом в руках, поднимая его над головой. В подвижной игре «У медведя во бору» упражнять детей в беге в прямом направлении в обозначенное место по словесному сигналу.Зрительная гимнастика «Ветер»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно 2 подгруппы
	4	Формировать умение бросать мяч из-за головы через шнур, находящийся на уровне вытянутой руки ребёнка. Упражнять в подлезании под шнур свободным способом. Продолжать упражнять детей в подвижной игре «У	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно 2 подгруппы

		медведя во бору» бегать в прямом направлении до определённого места, не наталкиваясь друг на друга.Зрительная гимнастика «Ветер»		
	5	Упражнять детей в ловле мяча, брошенного взрослым с расстояния 1.5-2м. Формировать умение отталкиваться двумя ногами одновременно, сгибать и выпрямлять колени при отталкивании во время прыжка через шнур. В подвижной игре «Сбор урожая» развивать умение перемещаться в рассыпную шагом, уточнить знания детей о цвете, форме предметов; закрепить умение брать предмет по одному и складывать в корзину определённого цвета. Зрительная гимнастика «Урожай»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально
	6	Продолжать формировать умение прокатывать мяч в паре, отталкивая его двумя руками из и.п. – сидя, ноги врозь с расст. 1.5-2м. Познакомить детей с бегом по прямой и обратно по словесной команде до предмета и обратно. В подвижной игре «Сбор урожая» развивать ориентировку в пространстве, уточнить знания детей о цвете, форме предметов; развивать умение перемещаться в рассыпную шагом, брать предмет по одному и складывать в корзину определённого цвета.Зрительная гимнастика «Урожай»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально Поточно 2 подгруппы
	7	Познакомить детей с возможностью прокатывать мяч по скамье, проходя рядом с ней и отталкивая мяч короткими подталкивающими движениями рук, не давая упасть ему на пол. Формировать умение выполнять замах руками и выполнять одновременный толчок 2-я ногами, сгибая и разгибая колени в прыжках через плоские гимнастические палки. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в ходьбе стайкой, а также познакомить детей с характерными движениями птиц (махи руками, поднимание колен, наклоны головы).Зрительная игра «Паучёк»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально Поточно 2 подгруппы
	8	Физкультурный досуг ««По дорожке с друзьями»	Показ, подвижная игра, задания.	Фронтально
ноябрь	1	Формировать навык передвигать руки и ноги поочерёдно при ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени по напольной доске шир. 20см. Развивать умение выполнять глубокий наклон, не касаясь руками пола вовремя подлезания в воротца выс. 40см. Во время	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно

	подвижной игры «Жучки» упражнять детей в ползании на высоких четвереньках в прямом направлении и в умении переворачиваться на спину по словесному сигналу. Зрительное упражнение «Я – моё тело»		
2	Продолжать формировать навык поочерёдного перемещения рук и ног при ползании на четвереньках по напольной доске. Развивать умение напрыгивать двумя ногами на ориентир, находящийся на полу, приземляясь на полусогнутые ноги и сохраняя равновесие. Во время подвижной игры «Жучки» продолжать упражнять детей в ползании на высоких четвереньках в прямом направлении и в умении переворачиваться на спину по словесному сигналу. Зрительное упражнение «Я- моё тело»	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы. Поточно. Фронтально
	действовать по сигналу, бегать в быстром темпе в указанном направлении. Глазодвигательное упражнение «Шарик на дорожке»		
3	Упражнять детей в ходьбе по малой скамье. Формировать умение ползать по напольной доске на четвереньках с опорой на стопы и ладони. В подвижной игре «Разноцветные автомобили» обучать детей двигаться враспынную, изменяя направление по звуковому и зрительному сигналам.	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы Поточно
4	Формировать умение ходить по наклонной доске вверх поднятой на выс. 15см. Развивать навык перепрыгивать из обруча в обруч двумя ногами одновременно толкаясь с замахом рук сзади. В подвижной игре «Разноцветные автомобили» продолжать обучать детей двигаться враспынную, действуя по звуковому и зрительному сигналам.	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно
5	Развивать умение, поднимаясь на 1 рейку гимнастической лесенки стопами, перелезать на следующий пролёт и спускаться вниз. Упражнять в прыжках в высоту с места, запрыгивая на поверхность высотой 10см. толкаясь одновременно 2 ногами и выполняя замах руками снизу вверх. В игровом упражнении «Возьми флажок» обучать детей	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно
6	Упражнять в лазание по гимнастической лесенке удобным способом до ориентира. Закреплять умение метать предмет в горизонтальную цель с расст. 1-1.5м. с низу правой и левой рукой. В	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы. Фронтально

Декабрь		игровом упражнении «Возьми флажок» закреплять умение действовать по сигналу, бегать в быстром темпе в указанном направлении. Глазодвигательное упражнение «Игрушки»		
	7	Продолжать упражнять детей в прыжках из обруча в обруч лежащих рядом, выполняя толчок с полусогнутых ног и делая активный замах руками. Формировать умение активно двумя руками подтягиваться по малой скамье, лёжа на животе. В игровом упражнении «Поймай птичку» развивать умение бегать стайкой не наталкиваясь друг на друга и изменять направление по зрительному ориентиру. Глазодвигательное упражнение «Игрушки»	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы. Фронтально
	8	Физкультурный досуг «Осенняя пирамидка»		
	1	Педагогический контроль(группа Весёлые человечки) Упражнять в ходьбе по дорожке с перешагиванием кубиков, в беге между двух шнуров (шир 20см) Повторить прокатывание мяча в воротики. Зрительное упражнение «Зима»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивид. подгруппой
	2	Педагогический контроль (группа Весёлые человечки) Упражнять в ходьбе по дорожке с перешагиванием мешочков, в беге до предмета. Повторить бросок мяча вдаль двумя руками с верху. Зрительное упражнение «Зима»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно
	3	Досуг «Мячик – мой дружок!» Зрительное упражнение «Зимующие птицы»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно 2 подгруппы
	4	Упражнять в ходьбе по доске, лежащей на полу, с перешагиванием плоских предметов. Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, преодолевая сопротивление мягкой поверхности. В игровом упражнении «Снежинки и ветер» упражнять в беге и кружении на месте. Зрительное упражнение «Зимующие птицы»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно 2 подгруппы.
	5	Формировать у детей умение правильно захватывать рейку гимнастической лесенки поднимаясь вверх до предмета (выс. 1.5м) и спускаясь вниз свободным способом. Упражнять в ходьбе по дорожке шир. 25см. с перешагиванием кубиков (5*5см.). В игровом упражнении «Снежинки и ветер» продолжать упражнять детей в самостоятельном построении в круг и враспынную по словесному сигналу.	Игровые задание, художественное слово, сюрпризные моменты.	Фронтально поточно 2 подгруппы

январь		Педагогический контроль.		
	6	Закреплять умение ходить по малой скамье с опорой на всю стопу. Упражнять в прыжке с возвышенности выс.20см. с двух ног на две, сохраняя равновесие. Продолжат формировать навык подлезания в воротца выс. 40см., не касаясь руками пола. Во время подвижной игры «Такси» развивать умение формировать пары, выполнять ходьбу в паре, действовать сообща перемещаясь в определённом направлении. Зрительное упражнение «Кошка»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально поточно 2 подгруппы
	7	Каникулы (катание на санках, ледянках, снежные игры) Зрительная игра «Красный шарик»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально
	8	Каникулы (катание на мини лыжах, по ледяным дорожкам, на санках, на ледянках, катание с горок, игры со снегом) Зрительная игра «Красный шарик»	Показ, игровые упражнения	Поточно фронтально одгруп. Индивид.
	1-2	Каникулы (катание на мини лыжах, по ледяным дорожкам, на санках, на ледянках, катание с горок, игры со снегом) Повторить знакомые зрительные упражнения.		
	3	Формировать умение спрыгивать с возвышенности выс. 20см. с двух ног на две в определённое место. Закреплять умение подлезать в воротца выс. 40 см, не касаясь руками пола. Совершенствовать умение перешагивать плоские палки, поднимая колено вверх и сохраняя равновесие. В подвижной игре «Такси» закреплять умение формировать пары, выполнять ходьбу и кружение в паре. Зрительное упражнение «Зимние забавы»		
	4	Продолжать упражнять детей в лазание по гимнастической лесенке вверх до предмета и вниз на выс.1.5-2м, захватывая рейку большим пальцем снизу и не пропуская реек. Упражнять в ловле мяча, брошенного взрослым, ловя его двумя руками, захватывая мяч с боку. Упражнять детей в броске мяча взрослому с расст. 1.5-2м двумя руками снизу. В подвижной игре «Светофор» обучать детей ходит между предметами и останавливаться рядом с предметом по зрительному и звуковому сигналам. Зрительное упражнение «Зимние забавы»	Объяснение, показ, подвижная игра	2 подгруппы Поточно фронтально

февраль	5	Формировать умение ходить по ребристой доске, сохраняя равновесие. Развивать умение ходить по доске, лежащей на полу, приставным шагом правым и левым боком. Закреплять умение лазить по гимнастической лесенке, не пропуская реек до предмета на выс.2,5м. В подвижной игре «Светофор» обучать детей ходить между предметами и останавливаться рядом с предметом по зрительному и звуковому сигналам. Зрительное упражнение «Самолёт»»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	2 подгруппы. Поточно, фронтально
	6	Закреплять умение бегать по ограниченной площади – между двух шнуров шир. дорожки 30см, сохраняя направление и равновесие. Упражнять в метании предмета на дальность через шнур правой и левой рукой, принимая правильное и.п. и выполняя активный замах. В подвижной игре «День и ночь» закреплять умение ходить и подпрыгивать на месте отталкиваясь 2 ногами в свободном построении.	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы Поточно фронтально
	7	Спортивный праздник «Мешок для Дедушки Мороза» Зрительные упражнения «Рисуем фигуры»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	Поточно
	8	Продолжать закреплять умение бегать по ограниченной площади – между двух шнуров шир. дорожки 30см, сохраняя направление и равновесие. Упражнять в метании предмета на дальность через шнур правой и левой рукой, принимая правильное и.п. и выполняя активный замах. В подвижной игре «День и ночь» закреплять умение ходить и подпрыгивать на месте отталкиваясь 2 ногами в свободном построении.	Игровые задания, Подвижные игры,	Поточно Фронтально
	1	Обучать детей подбрасывать мяч перед собой двумя руками с низу и ловить его за бока. Упражнять детей в прокатывании мяча по прямой, активно отталкивая его от себя двумя руками, находясь в глубоком приседе. Упражнять в беге за мячом. В игре «Мой весёлый звонкий мяч» закреплять умение подпрыгивать с двух ног на две на месте с переходом в бег по звуковому сигналу. Зрительные упражнения «Рисуем фигуры»	Объяснение, показ, подвижная игра	2 подгруппы Поточно фронтально
	2	Упражнять детей в подбрасывании мяча перед собой двумя руками с низу и ловле его за бока. Закреплять умение ходить по доске шир.20см, лежащей на полу, с мячом в руках, поднятым над головой. В игре «Мой весёлый звонкий мяч»	Объяснение, показ, подвижная игра	2 подгруппы. Поточно

	закреплять умение подпрыгивать с двух ног на две на месте с переходом в бег по звуковому сигналу. Зрительные упражнения «Рисуем фигуры»		
3	Формировать умение бросать мяч о пол и ловить его после отскока двумя руками, не прижимая его к туловищу. Продолжать развивать умение запрыгивать на предметы с места выс. 10-15см. В подвижной игре «Кот и мыши» формировать навык, двигаясь по кругу и держась за руки, сохранять построение и действовать в соответствии со словами. Упражнение на расслабление глаз и всего тела « Волшебный сон»	Объяснение, показ, подвижная игра	2 подгруппы. Поточно
4	Продолжать Формировать умение бросать мяч о пол и ловить его после отскока двумя руками, не прижимая его к туловищу. Совершенствовать бег до предмета и обратно в прямом направлении по звуковому сигналу. В подвижной игре «Кот и мыши» продолжать формировать навык, двигаясь по кругу и держась за руки, сохранять построение и действовать в соответствии со словами. Упражнение на расслабление глаз и всего тела « Волшебный сон»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно
5	Обучать детей прокатыванию мяча в парах на расст. 1.5-2м. из и.п. – сидя ноги врозь, активно отталкивая его двумя руками одновременно в направлении своего партнёра. Продолжать упражнять детей в подбрасывании мяча двумя руками вверх снизу и ловле его ладонями за бока, не прижимая к туловищу. В подвижной игре «Лохматый пёс» упражнять детей в ходьбе на носках и закреплять умение бегать в прямом направлении в свободном построении. Упражнение на расслабление глаз и всего тела « Волшебный сон» показу взрослого, а также закреплять навык ходьбы в колонне топающим шагом. Зрительная гимнастика «Мебель»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально.
6	Продолжать обучать детей прокатыванию мяча в парах на расст. 1.5-2м. из и.п. – сидя ноги врозь, активно отталкивая его двумя руками одновременно в направлении своего партнёра и	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально Поточно

март		ловя его 2 руками за бока. Упражнять детей в прыжках на двух ногах по мягкой поверхности с продвижением вперёд на расст. 2-3м без остановки. В подвижной игре «Лохматый пёс» продолжать упражнять детей в ходьбе на носках и закреплять умение бегать в прямом направлении в свободном построении, занимая всё пространство зала. Зрительная гимнастика «Мебель»		
	7	Развивать навык принимать правильное и.п. при броске мяча двумя руками сверху через шнур, поднятый на высоту вытянутой руки ребёнка. Упражнять в подлезание под шнур выс.40см. прямо, не касаясь руками пола. В игровом упражнении «Поезд» дети развивают навык действовать поочерёдно, согласовывая свои действия другими и по	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально Поточно
	8	Физкультурный досуг «Мой весёлый звонкий мяч»	Игровые задания, подвижные игры, интерактивное сопровождение	
	1	Упражнять в ползание по скамье с опорой на колени и ладони поочерёдно переставляя руки и ноги. Продолжать формировать навык отталкиваться с полусогнутых ног и делать активный замах снизу вперёд при прыжке в длину с места; приземляться с носка затем опускаясь на всю стопу. В игровом упражнении «Бусы для мамы»» развивать умение ходить по кругу, бегать в свободном направлении, не наталкиваясь друг на друга и по сигналу строиться в круг, без помощи взрослого. Зрительная гимнастика «Я – моя семья»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно Фронтально
	2	Закреплять умение ползать по малой скамье с опорой на колени и ладони поочерёдно переставляя руки и ноги. Упражнять в прыжках в длину с места, принимая правильное и.п. и приземляясь на полусогнутые ноги с носка на всю стопу. В игровом упражнении «Бусы для мамы»» развивать умение ходить по кругу, бегать в	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно. Фронтально

	свободном направлении, не наталкиваясь друг на друга и по сигналу строиться в круг, без помощи взрослого. Зрительная гимнастика «Я – моя семья»		
3	Упражнять детей в ползании на четвереньках с опорой на стопы и ладони, преодолевая невысокие препятствия. Закреплять умение ловить мяч, брошенный взрослым с расст. 2м, ловя его ладонями по бокам. В игровом упражнении «Весёлые обезьянки» упражнять детей в умении преодолевать небольшие препятствия во время ходьбы и бега, а также легко взбираться на возвышенность высотой 25-30см. Зрительная игра «Бежит мячик по дорожкам»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно Фронтально
4	Закреплять умение ползать на четвереньках с опорой на стопы и ладони, преодолевая невысокие препятствия; прыгать двумя ногами через плоские предметы, находящиеся в 40см друг от друга. В игровом упражнении «Весёлые обезьянки» продолжать упражнять детей в умении преодолевать небольшие препятствия во время ходьбы и бега, а также легко взбираться на возвышенность высотой 25-30см. Зрительная игра «Бежит мячик по дорожкам»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно Фронтально
5	Закреплять умение лазить по гимнастической лесенке до предмета не пропуская реек и выполняя правильный захват кистями рук; бегать по дорожке шир. 20см, преодолевая небольшие препятствия. Упражнять в ходьбе по шнуру приставным шагом правым и левым боком. В игре «Зайка серенький сидит» продолжать формировать навык выполнять приседания, прыжки и бег, согласовывая их со словами. Зрительная гимнастика «Весна»	Объяснение, показ, подвижная игра	2 подгруппы. Поточно. Фронтально
6	Закреплять умение ходить по наклонной доске вверх до первой рейки гимнастической лестницы с последующим переходом приставным шагом на другой пролёт и спуском вниз. Упражнять в прокатывании мяча в воротца с расст. 2-3м., отталкивая мяч двумя руками энергично разгибая руки от себя находясь в и.п. – сидя ноги врозь. Продолжать упражнять в ходьбе по шнуру приставным шагом правым и левым боком. В игре «Зайка серенький сидит» продолжать формировать навык выполнять приседания, прыжки и бег, согласовывая их со словами. Зрительная гимнастика «Весна»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально
7	Формировать умение забрасывать предмет в	Объяснение,	Поточно

апрель		горизонтальную цель замахом рукой снизу в перед с расст. 2-3м. Закреплять навык подлезать в воротца высотой 40см, не касаясь руками пола и дотягиваясь до предмета после выпрямления, находящегося на уровне вытянутой руки ребёнка. Во время подвижной игры «Солнышко и дождик» упражнять в ходьбе и беге враспынную и умении действовать в соответствии с словесными командами. Упражнения для глаз «Разные дорожки»	показ, подвижная игра	Фронтально
	8	Физкультурный досуг «Где обедал воробей?»		
	1	Закреплять умение прыгать в длину с места не менее 40см, принимая правильное и.п. и выполняя замах руками снизу вперед. Продолжать формировать навык принятия и.п. при метании предмета вдаль и оставляя руку после броска сверху чуть впереди. В игре «Пузырь» - закреплять навык построения в круг и ходьбы в центр и из центра круга, держась за руки. Зрительная игра «Чей домик?»	Объяснение, показ, наглядность, игровое упражнение.	2 подгруппы Фронтально
	2	Формировать умение перепрыгивать через шнур, поднятый на высоту 5-10см., отталкиваясь двумя ногами с места. Упражнять в ходьбе по скамье, спрыгивая с одного края на мягкую поверхность, сохраняя равновесие при приземлении. В игре «Пузырь» - закреплять навык построения в круг и ходьбы в центр и из центра круга, держась за руки. Зрительная игра «Чей домик?»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно Фронтально
	3	Формировать навык последовательно выполнять упражнение, пролезая в обруч боком начинать движение с ноги, затем рукой, головой и оставшимися частями тела. Упражнять в броске мяча о пол и ловле его двумя руками 3-4 раза без потерь. В подвижной игре «Карусели» упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, держась за руки в разных направлениях. Зрительное упражнение «Дикие животные»	Объяснение, показ, наглядность, игровое упражнение.	Фронтально
	4	Закреплять умение прыгать из обруча в обруч, отталкиваясь и приземляясь двумя ногами одновременно. Упражнять детей в ползании на четвереньках с опорой на ладони и стопы между предметами «змейкой». В подвижной игре «Карусели» закреплять умение детей ходить и бегать по кругу, держась за руки в разных направлениях. Зрительное упражнение «Паучок»	Объяснение, показ, наглядность, игровое упражнение.	Фронтально

	5	Упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, придерживаясь определённой последовательности. Закреплять умение принимать правильное и.п. и замах при метании вдаль правой и левой рукой. В подвижной игре «Птицы в гнёздышках» упражнять детей в беге врассыпную между предметами, действовать по звуковому сигналу. Зрительное упражнение «Паучок»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	2 подгруппы фронтально поточно
	6	Формировать навык активного замаха рукой сверху при метании предмета в вертикальную цель с расст. 2-3м. Закреплять умение прокатывать мяч в ворота выс.40см., с силой отталкивая его двумя руками от себя. В подвижной игре «Птицы в гнёздышках» упражнять детей в беге врассыпную между предметами, действовать по звуковому сигналу. Зрительное упражнение «Птичка!»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	Фронтально поточно
	7	Упражнять в прыжках через невысокие предметы выс. 5см, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь с носка на всю стопу, сохраняя равновесие. Закреплять умение метать правой и левой рукой снизу в горизонтальную цель с небольшого расстояния (расст. 1.5м-2м). В подвижной игре «Котята и щенята» - закреплять умение ползать на четвереньках не наталкиваясь друг на друга; закреплять умение действовать в соответствии со словесными командами. Зрительная игра «Весёлая лесенка»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально 2 подгруппы
	8	День Здоровья «Весенние ручейки»	Игровые задания, подвижные игры, сюрпризные моменты	Фронтально подгруппам и, индивидуально.
май	1-4	Педагогический контроль	Тестовые задания.	Поточно подгруп. Индивид.
	5	Физкультурный досуг «Ловкие дорожки»	Игровые упражнения	Фронтально
	6	Закреплять умение прыгать через гимнастические	Объяснение, показ,	

	7	палки, отталкиваясь и приземляясь двумя ногами одновременно. Упражнять детей в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени по скамейке. В игровом упражнении «Собери корзинку» закреплять умение детей бегать врассыпную не наталкиваясь, собирать предметы по одному. Продолжать формировать навык принятия и. п. при метании предмета вдаль и оставляя руку после броска сверху чуть впереди. Упражнять в скоростном – силовом беге по сигналу, до предмета. В игре «Найди птичку» воспитывать внимательность, выдержку, ориентировку в пространстве.	игровое упражнение Объяснение, показ, игровое упражнение	
	8	Совершенствовать ходьбу и бег по кругу в колонне по одному, катание мяча по прямой и ловля мяча, брошенного воспитателем. В игровом упражнении «Кто быстрее до флажка» - продолжать формировать быстроту, ориентировку в пространстве.	Объяснение, показ, игровое упражнение	Фронтально

Дети 4-5 лет (средняя группа)

месяц	№ зан.	цель	Методы и приёмы	Форма организации
сентябрь	1-5	Педагогический контроль.	Тестовые задания Игровые упражнения	
	6	Развивать выносливость, учить преодолевать невысокие препятствия во время бега. Продолжать учить метать предметы вдаль, принимая правильное и.п. Во время игрового упражнения «Возьми шишку» упражнять в ориентировке в пространстве и действию по сигналу. Зрительная гимнастика «Далеко – близко»	Подвижные игры, игровые упражнения	Фронтально
	7	Развивать быстроту бега, умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве. Учить принимать правильное И.п. во время метания предметов вдаль правой и левой рукой, используя яркие, крупные метки или предметы. Во время подвижной игры «Едем на поезде» учить двигаться в колонне, сохраняя построение при изменении скорости движения, учить действовать дружно. Зрительная гимнастика «Далеко – близко»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно

	8	День здоровья «Мишка- Спортсмен, приглашает!» Зрительная гимнастика «Я – моё тело»	Показ, игровые упражнение, подвижные игры	Фронтальн о
октябрь	1	Формировать умение перебрасывать мяч в парах из и.п. – стоя, на расст. 1.5-2м., двумя руками снизу. Закреплять навык активно и с силой отталкивать мяч от себя двумя руками, перекатывая мяч в паре. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 40 сек. В игровом упражнении «Лошадки» продолжать закреплять умение передвигать прямым галопом, меняя направление по сигналу, согласовывая свои движения в паре. Зрительная игра «Паучёк»	Игровые задания, подвижная игра	Фронтальн о
	2	Развивать навык подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками , не прижимая к туловищу. Формировать умение стоя на месте, отбивать мяч двумя руками о пол и ловить его не прижимая к туловищу. Упражнять в прыжках (перешагивании) двумя ногами из обруча в обруч подряд через бшт. В подвижной игре «Карусели» закреплять умение ходить и бегать по кругу, держась за руки. !» Зрительная гимнастика «Паучёк»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтальн о
	3	Формировать умение ловить мяч, догоняя его после прокатывания в ворота, оббегая их сбоку. Упражнять в перебрасывании мяча в парах из и.п. – стоя, двумя руками снизу (расст.1.5-2м). В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять навык у детей в ползание на высоких четвереньках, не наталкиваясь друг на друга и изменяя направление. Зрительная гимнастика «Ветер»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно 2 подгруппы
	4	Упражнять детей в прокатывании мяча в ворота с расст. 2м. и пролезании в ворота не касаясь руками пола. Формировать навык активного замаха и броска мяча при броске через шнур, отпуская мяч не опуская руки ниже уровня шнура. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 40 сек. В подвижной игре «Котята и щенята» продолжать закреплять навык у детей в ползание на высоких четвереньках, не наталкиваясь друг на друга и изменяя направление. Зрительная гимнастика «Ветер»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно 2 подгруппы

	5	Формировать навык переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, во время метания мешочков в вертикальную цель с расст. 2-2.5м. правой и левой руками. Продолжать упражнять детей в перебрасывании мяча в парах двумя руками снизу. Закреплять умение прыгать на двух ногах (прямой галоп или ходьба с высоким подниманием колен) с продвижением вперёд в подвижной игре «Огуречик, огуречик». Зрительная гимнастика «Урожай»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально
	6	Формировать умение отбивать мяч 1 рукой, стоя на месте, сохраняя направление мяча положением ладони. Упражнять в прыжках в длину с места через 2 шнура не менее чем через 60см. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 40 сек. Продолжать закреплять умение прыгать на двух ногах (галоп или ходьба с высоким подниманием бедра) с продвижением вперёд в подвижной игре «Огуречик, огуречик». Зрительная гимнастика «Урожай»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально Поточно 2 подгруппы
	7	Формировать умение прокатывать мяч, толкая его головой и передвигаясь на четвереньках с опорой на колени и ладони. Упражнять в броске набивного мяча (0.5кг) двумя руками сверху на дальность, принимая правильное и.п. В игровом упражнении «Лошадки» закреплять умение передвигать прямым галопом, согласовывая свои движения в паре. Зрительная игра «Паучёк»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально Поточно 2 подгруппы
	8	Физкультурный досуг ««По дорожке с друзьями»»	Показ, подвижные игры, задания.	Фронтально
	1	Формировать умение ползать на четвереньках с опорой на стопы и ладони по наклонной доске, захватывая доску сбоку (выс. 25-30см). Закреплять умение лазить по гимнастической лесенке приставным шагом с пролёта на пролёт, стоя на первой рейке. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 45 сек. Формировать навык свободно использовать умение подлезать в ворота во время русской народной игры «Золотые ворота». Зрительное упражнение «Я – моё тело»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно
	2	Продолжать формировать умение ползать на четвереньках с опорой на стопы и ладони по наклонной доске, захватывая доску сбоку (выс. 25-	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы. Поточно.

	30см). Упражнять в подбрасывании мяча и ловле, отбивании мяча 1 рукой, стоя на месте. Продолжать формировать навык свободно использовать умение подлезать в ворота во время русской народной игры «Золотые ворота». Зрительное упражнение «Я- моё тело»	игра.	Фронтально
3	Формировать умение лазить по гимнастической лесенке, не пропуская реек и выполняя правильный захват ладонью и пальцами (2-2.5м). Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, не прижимая к туловищу и без потерь до 5 раз. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 45 сек. Упражнять в беге по прямой, выбирая предмет в соответствии со зрительным сигналом (карточка) в игровом упражнении «Кто быстрее!». Зрительное упражнение «Белка»	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы Поточно
4	Продолжать упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком с чередованием направления и сохраняя определённую последовательность. Упражнять детей в бросках мяча в парах Упражнять в быстром беге по прямой, выбирать предмет в соответствии со зрительным сигналом (карточка-схема) в игровом упражнении «Кто быстрее!». Зрительное упражнение «Белка»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно
5	Формировать умение пролезать в обруч сверху и снизу. Упражнять в метании малого мяча в горизонтальную цель с расст. 2-2.5м.; развивать навык броска мяча снизу. В подвижной игре «Козлик» закреплять умение ходить по кругу, держась за руки, бегать врассыпную с увёртыванием от водящего. Глазодвигательное упражнение «Шарик на дорожке»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно
6	Продолжать формировать умение лазить по гимнастической лесенке (2-2.5м). Упражнять в пролезании в обруч сверху и снизу. Закреплять умение ползать по малой скамье, лёжа на животе (сидя верхом) подтягиваясь двумя руками одновременно. В подвижной игре «Козлик» продолжать закреплять умение ходить по кругу, держась за руки, бегать врассыпную. Глазодвигательное упражнение «Игрушки»	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы. Фронтально
7	Упражнять в прыжках через 2 шнура, находящихся на расстоянии 60см. друг от друга, активно толкаясь 2 ногами (1 ногой) одновременно и выполняя замах руками снизу вперёд; приземляться зафиксировав положение тела. Формировать умение чередовать подлезание и перелезание под предметы(шнур,	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы. Фронтально

		воротники и бумы), находящийся на высоте 35-40см. Упражнять в ползании разным способом, прыжках на 2 ногах и беге в игровом упражнении «Забавные животные»; развивать выразительность и творчество в движении. Глазодвигательное упражнение «Игрушки»		
	8	Физкультурный досуг «До свиданье, Осень!»		
Декабрь	1	Развивать навык выполнять прыжки через предметы выс. 5см. 2 ногами (перешагивание) одновременно без остановки, приземляясь с носка на всю стопу. Продолжать упражнять в лазании по гимнастической лестницы свободным способом, не пропуская реек и выполняя правильный захват руками. В подвижной игре «Поймай снежинку» дети упражняются в прыжках в высоту с места до предмета, находящегося на уровне чуть выше вытянутой руки ребёнка. Зрительное упражнение «Зима»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивидуальный
	2	Продолжать упражнять в прыжках (перешагивании) через 5-6 предметов выс. 5см. 2 ногами (1 ногой) одновременно без остановки, приземляясь с носка на всю стопу. Закреплять умение ползать (ходить на носках) на высоких четвереньках «змейкой» между предметами. В подвижной игре «Поймай снежинку» дети продолжают упражняться в прыжках (поднимании на носки) в высоту с места до предмета, находящегося на уровне чуть выше вытянутой руки ребёнка. Зрительное упражнение «Зима»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно
	3	Упражнять в запрыгивании и спрыгивании (поднимание и спуск) с поверхности высотой 15-20см. Продолжать развивать навык принимать правильное и.п. при метании набивного мешочка вес.150гр. в вертикальную цель с расст. 2-2.5м. Развивать умение действовать в соответствии с текстом и словесным сигналом в игре «Лохматый пёс» Зрительное упражнение «Зимующие птицы»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно 2 подгруппы
	4	Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние не менее 40см. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч 2-я руками без потерь до 5 раз. Развивать умение действовать в соответствии с текстом и словесным	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно 2 подгруппы.

январь		сигналом, бегать по прямой в игре «Лохматый пёс». Зрительное упражнение «Зимующие птицы»		
	5	Физкультурный досуг «Зимние забавы у зайки – Зазнайки»	Игровые задание, художественное слово, сюрпризные моменты.	Фронтально поточно 2 подгруппы
	6	Упражнять в прыжках на двух ногах (ходьба с высоким подниманием колен) с продвижением вперёд по ограниченной плоскости шир 20см– по напольной дорожке. Закреплять умение прокатывать мяч в ворота шир. 40см. В игровом упражнении «Лепи, лепим мы снежки» дети упражняются в метании правой и левой рукой вдаль, активно выполняя замах рукой сверху. Зрительное упражнение «Кошка»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально поточно 2 подгруппы
	7	Формировать навык прыгать (стоять) на 1 ноге на месте. Упражнять в прокатывании набивного мяча перед собой, подталкивая его головой и продвигаясь на четвереньках с опорой на колени и стопы. В подвижной игре «Мороз Красный нос» упражнять в беге по прямой в обозначенное место. В игровом упражнении «Найди пару» упражнять детей в беге между предметами и закреплять умение образовывать пару в соответствии с заданным условиями. Зрительная игра «Красный шарик»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально
	8	Каникулы (катание на мини лыжах, по ледяным дорожкам, на санках, на ледянках, катание с горок, игры со снегом) Зрительная игра «Красный шарик»	Показ, игровые упражнения	Поточно фронтально оподгруп. Индивид.
	1-2	Каникулы (катание на мини лыжах, по ледяным дорожкам, на санках, на ледянках, катание с горок, игры со снегом) Повторить знакомые зрительные упражнения.		
	3	Формировать навык ходить по шнуру прямо, сохраняя равновесие и осанку. Закреплять умение прыгать в длину с места на расст. не менее 50см. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 40 (20) сек. Подвижная игра «Трамвайчик» поспособствует формированию навыка продвижения ходьбой и бегом в паре с изменением темпа и направления движения. Зрительное упражнение «Зимние забавы»		
	4	Продолжать формировать навык ходьбы по шнуру, сохраняя равновесие и осанку. Закреплять умение	Объяснение, показ,	2 подгруппы

		подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его не прижимая к туловищу 5 раз подряд. В игре «Пожарные на учениях» упражнять в прыжках на двух ногах и лазание по лесенке до предмета. Зрительное упражнение «Зимние забавы»	подвижная игра	Поточно фронтальн о
	5	Формировать навык ходьбы по наклонной доске вверх и вниз, сохраняя равновесие. Продолжать упражнять в отбивании мяча 2 руками о пол и ловле его. Развивать умение отбивать мяч 1 рукой, стоя на месте до 3 раз подряд. В игре «Пожарные на учениях» продолжать упражнять в прыжках и пролезании в тоннель. Зрительное упражнение «Самолёт»»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	2 подгруппы. Поточно, фронтальн о
	6	Упражнять в ходьбе по малой скамье на всей стопе. Закреплять умение прокатывать мяч в воротики. Упражнять в лазание по лесенке с пролёта на пролёт по 1-й реке. Развивать двигательную активность в игре «Снеговик» Зрительное упражнение «Самолёт»	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы Поточно фронтальн о
	7	Закрепляем умение детей пролезать в обручи правым и левым боком; Упражняем в напрыгивание и спрагивание (подъёме и спуске) с возвышенности (15-20см), ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. Развивать двигательную активность в игре «Снеговик». Зрительные упражнение «Рисуем фигуры»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	Поточно
	8	Спортивный праздник «Зимой зверята – ловкие ребята!»	Игровые задания, Подвижные игры,	Поточно Фронтальн о
февраль	1	Продолжать формировать навык отбивания мяча и ловля его на месте о пол 1 и 2 руками, сохраняя правильное положение ладони и сгибая и разгибая руку вниз. Упражнять в ходьбе по скамье с остановкой и выполнением задания (хлопок, полуприсед, подъём на носочки), сохраняя равновесие и осанку. В игре «Мы весёлые ребята» дети закрепляют умение действовать в соответствии со словами, бегать в указанном направлении не наталкиваясь. Зрительные упражнение «Рисуем фигуры»	Объяснение, показ, подвижная игра	2 подгруппы Поточно фронтальн о
	2	Закреплять умение перебрасывать мяч в парах с расст. 2м. двумя руками снизу из и.п. – стоя. Продолжать упражнять детей в пролезании в обручи способом сверху и низу. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 50 сек. В игре «Мы весёлые ребята» дети закрепляют умение действовать в соответствии со словами, бегать в указанном направлении не наталкиваясь.. Зрительные упражнение «Рисуем фигуры»	Объяснение, показ, подвижная игра	2 подгруппы. Поточно

3	Закреплять умение перебрасывать мяч двумя руками сверху через шнур из и.п. стоя. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед «змейкой» между предметами на расст. 4-5 м. Формировать навык действовать сообща в паре, развивать равновесие в игровом упражнении «Котя, котенок, коток...» Упражнение на расслабление глаз и всего тела « Волшебный сон»	Объяснение, показ, подвижная игра	2 подгруппы. Поточно
4	Формировать умение прокатывать мяч по скамье 1 рукой и догонять его, оббегая скамью с боку. Закреплять умение детей ходить по скамье с высоким подниманием колена и спрыгивать (спуском) в глубину на две ноги с выс. 25 см. на полусогнутые ноги. Формировать навык действовать сообща в паре, развивать равновесие в игровом упражнении «Котя, котенок, коток...» Упражнение на расслабление глаз и всего тела « Волшебный сон»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно
5	Закреплять навык принимать правильное и.п. при метании набивных мешочков в горизонтальную цель с расст.2-2.5м. Развивать глазомер. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках по скамье с опорой на ладони и колени, ставя ладони сверху. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 45 сек. В подвижной игре «Барашек» продолжать формировать навык выполнять движения соответствии со словами, согласовывать движения с другими детьми при взаимодействии, упражняться в подлезании. Упражнение на расслабление глаз и всего тела « Волшебный сон»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально.
6	Продолжать упражнять в метании набивного мяча в горизонтальную цель двумя руками из-за головы на расст. 2-2.5 м., активно выполняя толчок руками от себя. Закреплять умение прыгать (перешагивать) в высоту с места через шнур, поднятый на выс. 5-10см. двумя ногами, отталкивая одновременно. В подвижной игре «Барашек» продолжать формировать навык выполнять движения соответствии со словами, согласовывать движения с другими детьми при взаимодействии, упражнять в подлезание. Зрительная гимнастика «Мебель»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально Поточно
7	Закреплять умение прокатывать мяч в парах из разных и.п.: стоя на корточках, стоя на коленях, сидя ноги врозь, в броске и ловле мяча в паре. Упражнять в прыжках (стойке) на 1 ноге на месте и с продвижением вперед на небольшое расстояние, сохраняя равновесие. Развивать у детей быстроту реакции на звуковой	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально Поточно

март		сигнал, учить детей играть по правилам в игре «Бездомный заяц». Зрительная гимнастика «Мебель»		
	8	Физкультурный досуг «Мой весёлый звонкий мяч»	Игровые задания, подвижные игры, интерактивное сопровождение	
	1	Закреплять умение лазить по гимнастической лесенке не задерживаясь на рейках и не пропуская их. Формировать умение бегать челночным пегом через игровое упражнение «Поменяй игрушки местами» 5*3м. В игре «Бусы для мамы» закреплять умение действовать по словесному и звуковому сигналам, бегать в указанном направлении не наталкиваясь друг на друга. Зрительная гимнастика «Я – моя семья»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно Фронтальн о
	2	Продолжать формировать умение бегать челночным бегом 5*3м. Закреплять умение ползать, лёжа на животе (сидя верхом) по малой гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками одновременно. В игре «Бусы для мамы» продолжать закреплять умение действовать по словесному и звуковому сигналам, бегать в свободном построении не наталкиваясь и изменяя направление. Зрительная гимнастика «Я – моя семья»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно. Фронтальн о
	3	Формировать умение ходить по скамье с перешагиванием ленточек, сохраняя равновесие и осанку. Закреплять умение пролезать в обруч правым и левым боком, сохраняя правильную последовательность. Упражнять детей в ходьбе боком приставным шагом по ограниченной площади шир. 20см, сохраняя направление. Закреплять знания о спортивных предметах и упражнять в беге по прямой дорожке в быстром темпе в игровом упражнении «Найди себе парную картинку» Зрительная игра «Бежит мячик по дорожкам»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно Фронтальн о
	4	Продолжать формировать умение ходить по скамье с перешагиванием ленточек, сохраняя равновесие и осанку. Упражнять детей в ходьбе спиной по ограниченной площади шир. 20см, сохраняя направление. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 1 мин. Закреплять знания о спортивных предметах и упражнять в беге по прямой дорожке в быстром темпе в игровом упражнении «Найди себе парную картинку» Зрительная игра «Бежит мячик по дорожкам»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно Фронтальн о

	5	Закреплять умение ходить по наклонной доске вверх и вниз на всей стопе, сохраняя равновесие и осанку. Упражнять в запрыгивании и спрыгивании с возвышенности выс.25-30см, приземляясь на полусогнутые ноги с носка на всю стопу. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 1 мин. В игровом упражнении «Вызов номеров» закрепить умение бегать челночным способом по прямой и уточнить знания детей о порядковых номерах до 3-х» Зрительная гимнастика «Весна»	Объяснение, показ, подвижная игра	2 подгруппы. Поточно. Фронтально
	6	Закреплять умение ходить по наклонной доске вверх и вниз на всей стопе, сохраняя равновесие и осанку. Упражнять в запрыгивании и спрыгивании (подъёме и спуске) с возвышенности выс.10 - 15см, приземляясь на полусогнутые ноги с носка на всю стопу. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 1.10 мин. . В игровом упражнении «Чей Домик?» закрепить умение бегать челночным способом по прямой и уточнить знания детей о животных. Зрительная гимнастика «Весна»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально
	7	Закреплять умение ползать по наклонной доске на четвереньках с опорой на стопы и ладони, с последующим переходом с пролёта на пролёт лесенки для закрепления ходьбы приставным шагом. Совершенствовать подлезание в воротики выс. 40см. без касания руками пола. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 45сек. В игре «День и ночь» упражнять детей в умении сохранять принятое устойчивое положение в течении не продолжительного времени 5-7с), а так же выполнять подскок на правой и левой ноге. Упражнения для глаз «Разные дорожки»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно Фронтально
	8	Физкультурный досуг «Весёлая матрёшка»		
	1	Закреплять умение принимать и.п. при прыжках в длину и приземляться на полусогнутые ноги, сохраняя равновесие прыжки по мягкой поверхности с продвижением вперёд). Формировать умение ползать по-пластунски – на животе с опорой на предплечья. Закреплять умение (ходить приставным шагом по дорожке шир. 20см. В подвижной игре «Совушка – сова» совершенствовать умение ходить на носочках в рассыпную, не наталкиваясь и изменяя направления и упражнять в сохранении статического положения в течении нескольких секунд. Зрительная игра «Чей домик?»	Объяснение, показ, наглядность, игровое упражнение.	2 подгруппы Фронтально
	2	Продолжать закреплять умение принимать и.п. при прыжках в длину и приземляться на полусогнутые ноги	Объяснение, показ,	Поточно Фронтально
	апрель			

	(прыжки по матам), сохраняя равновесие. Упражнять в ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 50сек. В подвижной игре «Совушка – сова» продолжать совершенствовать умение ходить на носочках в рассыпную, не наталкиваясь и изменяя направления и упражнять в сохранении статического положения в течении нескольких секунд. Зрительная игра «Чей домик?»	подвижная игра	о
3	Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд по мягкой поверхности 3-4м. Продолжать закреплять умение ползая на высоких четвереньках, перелезать предметы выс. 25-30см. 4-5 шт. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 50сек. В игровом упражнении «Космонавты» продолжать формировать у детей умение по сигналу ориентироваться в пространстве, находить нужный предмет и взаимодействовать с ним. Зрительное упражнение «Дикие животные»	Объяснение, показ, наглядность, игровое упражнение.	Фронтально
4	Продолжать закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд по мягкой поверхности 3-4м. Продолжать закреплять умение ползая на высоких четвереньках. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 50сек. В игровом упражнении «Космонавты» продолжать формировать у детей умение по сигналу ориентироваться в пространстве, находить нужный предмет и взаимодействовать с ним. Зрительное упражнение «Паучёк»	Объяснение, показ, наглядность, игровое упражнение.	Фронтально
5	Закреплять умение прыгать 2 ногами с продвижением вперёд по напольной дорожке (ходьба с высоким подниманием колен). Закреплять умение принимать правильное и.п. при броске набивного мяча из-за головы через шнур, поднятый на выс. чуть выше поднятой руки ребёнка. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 50сек. В игре «Скок по скок!» продолжать упражнять детей в выполнении различных движений в паре, согласовывая движения и направление. Зрительное упражнение «Паучёк»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	2 подгруппы фронтально поточно
6	Продолжать закреплять умение прыгать 2 ногами с продвижением вперёд по напольной доске. Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании малого мяча правой и левой рукой через шнур, поднятый на выс. чуть выше поднятой руки ребёнка. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 50сек. В игре «Скок по скок!» продолжать упражнять детей в выполнении различных упражнений в паре,	Объяснение, показ, игровое упражнение.	Фронтально поточно

май		согласовывая движения и направления. Зрительное упражнение «Птичка!»		
	7	Совершенствовать лазание по гимнастической лесенке свободным способом до выс. 2,5м., не пропуская реек. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками не прижимая к туловищу. Закреплять умение отбивать мяч о пол 1 и 2 руками, подряд до 5 раз. Развивать выносливость при беге в среднем темпе в течении 50сек. В подвижной игре «Кот и мыши» - упражнять детей в смене упражнения по сигналу и в беге враспынную. Зрительная игра «Весёлая лесенка»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально 2 подгруппы
	8	День здоровья «Будь здоров!»	Игровые задания, подвижные игры, сюрпризные моменты	Фронтально подгруппами, индивидуально.
	1-7	Педагогический контроль	Тестовые задания. Игровые упражнения	Поточно подгруп. Индивид.
	8	Физкультурный досуг «Ловкие дорожки»	Объяснение, показ, игровое упражнение	Фронтально

Дети 5-6 лет (старшая группа)

месяц	№ зан.	цель	Методы и приёмы	Форма организации
сентябрь	1-6	Педагогический контроль.	Тестовые задания	
	7	Формировать навык бега с высокого старта по команде. Продолжать учить метать предметы на дальность не менее 5 метров, формировать умение выполнять ОРУ после показа самостоятельно под счёт. В игровом упражнении «Передай мяч» учить детей передавать мяч разными способами (сверху над головой, сбоку двумя руками). Зрительная гимнастика «Далеко – близко»	Подвижные игры, игровые упражнения	Фронтально
	8	День здоровья «Осенний марафон»	Объяснение, показ, игровое упражнение	Фронтально
октябрь	1	Формировать навык броска мяча в паре из разных и. п.: стоя, сидя, разными способами (из-за головы, с отскоком о пол). Обучать умению отбивать мяч	Игровые задания, подвижная	Фронтально

		правой и левой рукой о землю, стоя на месте. Упражнять в метании в горизонтальную цель с расст. 3-3.5м, принимая правильное и.п. при замахе. Продолжать упражнять в прыжках подвижной игре «Удочка». Зрительная гимнастика «Далеко - близко»	игра	
2		Формировать навык свободно подбрасывать и ловить мяч руками стоя на месте и с продвижением вперёд без потерь не менее 10 раз. Упражнять в отбивании мяча 1и 2 руками о землю, стоя на месте до 6 раз подряд. Развивать выносливость в беге 40сек. непрерывно. В подвижной игре «Стоп!» развивать умение быстро реагировать на словесный сигнал и сохранять статическое равновесие. Зрительная гимнастика «Далеко – близко»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально
3		Развивать умение прокатывать мяч из разных исходных положений одной и двумя руками между предметами. Формировать навык сохранять осанку при ходьбе с набивным мешочком на голове. Закреплять умение подлезать под препятствиями, не касаясь руками пола в подвижной игре «Мышеловка». Зрительная гимнастика «Ветер»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно 2 подгруппы
4		Продолжать формировать навык свободно подбрасывать и ловить мяч руками стоя на месте и с продвижением вперёд, а так же продолжать развивать умение прокатывать мяч из разных и. п. одной и двумя руками между предметов. Упражнять в сохранении осанки при ходьбе с набивным мешочком на голове по ограниченной площади. Закреплять умение подлезать в воротики, не касаясь руками пола и быстро реагировать на словесный сигнал в подвижной игре «Мышеловка». Зрительная гимнастика «Урожай»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно 2 подгруппы
5		Формировать навык броска мяча в паре из разных исходных положений: стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди). Упражнять в прыжках в длину с места на расст. не менее 70см. на мягкую поверхность, соблюдая правильное положение при толчке и приземлении. Развивать выносливость в беге 40 сек. развивать умение передавать эстафету, путём хлопка в ладошку и в быстром беге по прямой в игре «Собери урожай». Зрительная гимнастика «Урожай»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально
6		Продолжать формировать навык бросать мяч друг другу и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди) без потерь. Развивать умение отбивать мяч о пол 2 руками при ходьбе по прямой. Развивать выносливость в беге 45 сек. Продолжать развивать умение передавать эстафету, путём хлопка в	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально Поточно 2 подгруппы

ноябрь		ладонь и в быстром беге по прямой в игре «Собери урожай». Зрительная гимнастика «Урожай»		
	7	Продолжать формировать навык свободно подбрасывать и ловить мяч 2 руками, стоя на месте и с продвижением вперёд без потерь не менее 10 раз. Отбивать мяч правой и левой рукой о землю, стоя на месте. Развивать умение метать набивной мешочек вес. 400гр на дальность правой и левой рукой. Зрительная гимнастика «Паучёк»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально Поточно 2 подгруппы
	8	Физкультурный досуг «Весёлый стадион»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально
	1	Формировать умение ползать по наклонной доске на четвереньках с опорой на стопы и ладони, до 2-й рейки лесенки. Упражнять детей в лазание по гимнастической лесенке приставным шагом с пролёта на пролёт по 2-й рейке, сохраняя правильный захват рейки и положение тела. Продолжать упражнять в прыжках в длину с места не менее 70см. на мягкую поверхность. Знакомить детей с подвижными играми Южного Урала и развивать умение увёртываться при беге между предметами в подвижной игре «Липкие пеньки». Зрительная гимнастика «Я – моё тело»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно
	2	Продолжать формировать навык правильного захвата доски при ползании по наклонной доске на четвереньках с опорой на стопы и ладони, до 2-й рейки лесенки. Продолжать упражнять детей в лазание по гимнастической лесенке приставным шагом с пролёта на пролёт по 2-й рейке, сохраняя правильный захват рейки и положение тела. Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча 2 руками, стоя на месте и с продвижением вперёд без потерь не менее 10 раз. Формировать навык отбивания мяча о землю одной рукой. Продолжать знакомить детей с подвижными играми Южного Урала и развивать умение увёртываться при беге между предметами в подвижной игре «Липкие пеньки». Зрительная гимнастика «Я – моё тело»	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы. Поточно. Фронтально
	3	Упражнять в ползание по скамье на высоких четвереньках. Продолжать формировать навык принимать правильное и.п., перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, при метании в вертикальную цель с расст 3.5-4м. Развивать выносливость в беге 50 сек. В игре «Мы - веселые ребята» закреплять умение действовать по команде и быстрого бега в указанном	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы Поточно

	4	направлении. Зрительная гимнастика «Белка» Формировать навык сохранять равновесие и координацию, при ползании по высокой скамье на четвереньках с опорой на стопы и ладони. Развивать умение прыгать в длину с места на мягкую поверхность, сохраняя равновесие при приземлении. Упражнять в лазание по гимнастической лесенке разноимённым способом в среднем темпе. Развивать выносливость в беге 50сек. Продолжать в игре «Мы - веселые ребята» закреплять умение быстро переходить от прыжков на месте к бегу. Зрительная гимнастика «Белка»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно
	5	Формировать навык лазить по гимнастической лесенке разноимённым способом, сохраняя координацию рук и ног при подъёме и спуске. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд по мягкой поверхности с набивным мячом в ногах. Упражнять детей в подвижной игре «Поменяй предмет» в умении выполнять бег с ускорением. Зрительная гимнастика «Шарик на дорожке»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно
	6	Продолжать формировать навык в лазание по гимнастической лесенке разноимённым способом, сохраняя координацию при подъёме и спуске. Знакомить детей с пролезанием между рейками гимнастической лесенки. Развивать выносливость в беге 50сек. Продолжать упражнять детей в подвижной игре «Поменяй предмет» в умении выполнять бег с ускорением. Зрительная гимнастика «Шарик на дорожке»	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы. Фронтально
	7	Закреплять умение ползать разными способами: прямо, боком, спиной, вперёд ногами. Продолжать формировать навык лазить по гимнастической лесенке разноимённым способом, сохраняя координацию при подъёме и спуске. Упражнять в лазание на высоту и спуске с предметов выс. 40-50см. и в умении быстро реагировать на сигнал в подвижной игре «Медведи и пчёлы». Зрительная игра «Игрушки»	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы. Фронтально
	8	Физкультурный досуг «Путешествие в страну мячей»		
	1	По интересам детей Развивать интерес и творчество в выполнении и выборе физических упражнений, предложив детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки (использовать карточки - схемы). Зрительная игра «Зима»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Индивид. подгруппой
	2	Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье на носках. Формировать навык активно	Объяснение, показ,	Поточно

	толкаться 2-я ногами при прыжке в высоту с места на мягкую поверхность выс. 20см. Развивать выносливость в беге 1мин. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту» приучать детей понимать цель двигательной задачи и решать ее целесообразным образом. Зрительная гимнастика «Зима»	подвижная игра	
3	Упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках (мягкая поверхность). Продолжать упражнять детей в лазанье по гимнастической лесенке, используя разноимённую координацию. Упражнять в отбивании мяча 1 рукой о землю на месте. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге. Зрительная гимнастика «Зимующие птицы»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно 2 подгруппы
4	Продолжать упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках в высоту с разбега на мягкую поверхность. Упражнять детей в сочетании замаха и броска при метании мешочка вдаль одной рукой снизу в горизонтальную цель. Упражнять детей в беге и действию по сигналу в игре «Бездомный заяц». Зрительная гимнастика «Зимующие птицы»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно 2 подгруппы.
5	Физкультурный досуг «Зимние приключения».	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально поточно 2 подгруппы
6	Продолжать формировать навык сохранять прямое туловище и толкаться передней частью стоп, при прыжках на короткой скакалке, вращая её вперёд. Упражнять детей в умении чередовать подлезание и перелезание через предметы. Формировать умение выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. В подвижной игре «Мороз, красный нос» упражнять детей в беге с уворачиванием и ускорением в зависимости от ситуации. Зрительная гимнастика «Кошка»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально поточно 2 подгруппы
7	Формировать умение прыгать на короткой скакалке вперёд и вращая назад. Знакомить детей с ползанием и подлезанием на предплечьях и коленях. Продолжать упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения. В подвижной игре «Мороз, красный нос» упражнять детей в беге с увёртыванием и ускорением в зависимости от ситуации. Зрительная гимнастика «Где красный шарик?»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально

январь	8	Каникулы (катание на мини лыжах, по ледяным дорожкам, на санках, на ледянках, катание с горок, игры со снегом) Повторить изученные зрительные упражнения.	Показ, игровые упражнения	Поточно фронтально по групп. Индивид.
	1-2	Каникулы (катание на мини лыжах, по ледяным дорожкам, на санках, на ледянках, катание с горок, игры со снегом) Повторить изученные зрительные упражнения.		
	3	Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье, раскладывая и собирая предметы. ОРУ на фитболах. Зрительная гимнастика «Зимние забавы»		
	4	Упражнять детей в сохранении равновесия и высоко поднимать ногу, сгибая колено, перешагивая набивные мячи при ходьбе по скамье. Упражнять детей в отбивании мяча на месте правой и левой В подвижной игре продолжать развивать умение быстро реагировать на сигнал, строиться в прежнем порядке за короткий промежуток времени в игре «Мы в поезде». Зрительная гимнастика «Зимние забавы»	Объяснение, показ, подвижная игра	2 подгруппы Поточно фронтально
	5	Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом. Развивать умение прыгать через короткую скакалку непрерывно до 5 раз и более. Продолжать формировать навык действовать правильно на сигнал светофора, развивать быстроту реакции в игре «Хитрая лиса». Зрительная гимнастика «Самолёт»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	2 подгруппы. Поточно, фронтально
	6	Продолжать упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием. Упражнять в прыжках через короткую скакалку непрерывно до 5 раз. Продолжать формировать навык действовать правильно на сигнал светофора, развивать быстроту реакции в игре «Хитрая лиса». Зрительная гимнастика «Самолёт»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	2 подгруппы Поточно фронтально
	7	Формировать умение сохранять равновесие и осанку во время ходьбы по скамейке с поворотом на середине и подъёмом и спуском по наклонной доске. Упражнять в беге по напольной доске в среднем темпе. Закреплять умение лазать по гимнастической лесенке приставным шагом по 2-й рейке, сохраняя темп и правильное положение тела. Упражнять детей в умении ориентироваться и выбирать нужный способ подлезания в игровом упражнении «Чья команда быстрее пробежит к флажку?». Зрительная гимнастика «Рисуем фигуры»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	Поточно
	8	Спортивный праздник «Волшебный сундук от Деда Мороза»	Игровые задания,	

февраль	1	Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч из-за головы при метании двумя руками, согласовывать движения рук и ног. Закреплять умение выполнять энергичный толчок при прыгивании с поворотом на 90°. Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах. В подвижной игре «Зеркало» приучать детей действовать точно по показу. Упражнение для глаз и расслабления всего тела «Волшебный сон».	Подвижные игры, Эстафеты. Объяснение, показ, подвижная игра	2 подгруппы Поточно фронтально
	2	Знакомить детей с забрасыванием мяча в вертикальную цель от головы, от плеча двумя руками. Закреплять слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места. Формировать у детей представление о перекрестной координации на примере ползания по координационной лесенке. В подвижной игре «Зеркало» приучать детей действовать точно по показу. Упражнение для глаз и расслабления всего тела «Волшебный сон».	Объяснение, показ, подвижная игра	2 подгруппы. Поточно
	3	Знакомить детей с разными способами отбивания и ловлей мяча от вертикальной поверхности (стены). Упражнять детей в отбивании мяча с продвижением по прямой. Развивать выносливость в беге 1. В подвижной игре «Второй лишний» упражнять в беге с ускорением (используя разное построение: круг, врассыпную). Зрительная гимнастика «Транспорт»	Объяснение, показ, подвижная игра	2 подгруппы. Поточно
	4	Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд, в удержании равновесия на 1 ноге. Упражнять детей в ведении и забрасывании мяча в баскетбольную корзину. Развивать выносливость в беге 1 мин. . В подвижной игре «Второй лишний» упражнять в беге с ускорением (используя разное построение: круг, врассыпную). В подвижной игре «Второй лишний» упражнять в беге с ускорением (используя разное построение: круг, врассыпную). Зрительная гимнастика «Я умею..»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно
	5	Формировать навык броска и ловли мяча вверх без потерь (усложнение - с хлопком). Упражнять детей в правильном хвате за рейку во время лазанья разноимённым способом. Упражнять детей прыжках через набивные мячи (6-8шт). В игровом упражнении «Пожарные на учении» развивать умение прыгать и бегать по ограниченной поверхности, сохраняя	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально.

		равновесие и координацию. ОРУ – ритмика под музыку. Зрительная гимнастика «Я умею...»		
	6	Развивать у детей умение выполнять бросок в баскетбольное кольцо с ходу, самостоятельно выбирать способ броска. Развивать силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке. Закреплять умение отбивать мяч 1 рукой на месте и с продвижением вперёд. В игровом упражнении «Пожарные на учении» развивать умение прыгать и бегать по ограниченной поверхности, не теряя равновесия и координацию. ОРУ – ритмика под музыку. Зрительная гимнастика «Мебель»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально Поточно
	7	Развивать у детей умение определять время броска при метании в движущуюся цель. Упражнять в умении бросать снизу одной рукой. Закреплять умение правильно принимать нужное и. п. Знакомить детей с ползанием по-пластунски, обратить внимание на координацию движений рук и ног. Продолжать формировать навык быстро менять направление в беге и изменять движение по необходимости сложившейся ситуации в подвижной игре «Ловишки с приседанием». ОРУ – ритмика под музыку. Зрительная гимнастика «Мебель»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально Поточно
	8	Спортивный праздник «Защитники Отечества!».		
март	1	Формировать умение ползать на четвереньках по скамье. Развивать умение сохранять равновесие, стоя на одной ноге с выполнением движения. Упражнять в прыжках через скамью с опорой на руки. В подвижной игре «Собери букет» упражнять детей в беге с ускорением и преодолением препятствий. Зрительная гимнастика на фитболах «Я – моя семья»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно Фронтально
	2	Продолжать формировать умение ползать на четвереньках по скамье. Развивать умение сохранять равновесие, стоя на одной ноге с выполнением движения. Упражнять в прыжках через скамью с опорой на руки. В подвижной игре «Собери букет» упражнять детей в беге с ускорением и преодолением препятствий. Зрительная гимнастика на фитболах «Я – моя семья»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно. Фронтально
	3	Развивать умение балансировать на набивном мяче. Упражнять детей в лазанье по гимнастической лесенке одноимённым способом. Развивать у детей умения группироваться и выпрямляться в разных фазах прыжка в длину, сохранять равновесие при приземлении. Развивать умение энергично	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно Фронтально

		отталкиваться двумя ногами. В подвижной игре «Мяч по кругу» развивать ловкость, быстроту, умение распределять внимание на движущийся объект.		
	4	Приучать детей ползать по-пластунски для преодоления препятствий. Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз в среднем темпе, сохраняя равновесие и осанку. Совершенствовать пролезание в обруч правым и левым боком, сохраняя правильную последовательность движения и чередуя сторону. В подвижной игре «Мяч по кругу» продолжать развивать ловкость, быстроту, умение распределять внимание на движущийся объект. Зрительная гимнастика на фитболах «Весна»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно Фронтально
	5	Закреплять навык одноимённой координации и правильного захвата во время лазания по гимнастической лесенке. Упражнять детей в сочетании замаха и броска при выполнении метания вдаль предмета небольшого размера. Закреплять умение отбивать мяч 1 рукой на месте и в продвижении. В подвижной игре «Пятнашки» формировать умение согласовывать свои действия с действиями других и ориентироваться в пространстве. Зрительная гимнастика на фитболах «Весна»	Объяснение, показ, подвижная игра	2 подгруппы. Поточно. Фронтально
	6	Продолжать закреплять навык одноимённой координации и правильного захвата во время лазания по гимнастической лесенке. Развивать у детей умения выполнять бросок в баскетбольное кольцо с 3 шагов, самостоятельно выбирать способ броска. Развивать выносливость в беге 1 мин. В подвижной игре «Пятнашки» формировать умение бегать, ускоряясь и замедляясь, координируя своё направление с другими детьми. Зрительная гимнастика «Весна»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально
	7	Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье и пролезании в обруч, соблюдая правильную последовательность. Продолжать учить детей прыгать на короткой скакалке. Вращая её вперёд 1 и 2-я ногами. Познакомить с правилами и содержанием подвижной игры «Хитрая лиса». Зрительная гимнастика «Чей домик?»)»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно Фронтально
	8	Физкультурный досуг «Весенний стадион»		
апрель	1	Упражнять детей в выполнении прыжка на скакалке. Закреплять умение детей лазить по гимнастической стенке с использованием одноимённой координации. Упражнять детей в сочетании замаха и броска при выполнении метания в вертикальную цель. Развивать умение сравнивать предметы по цвету и быстро	Объяснение, показ, наглядность, игровое упражнение.	2 подгруппы Фронтально

	находить соответствующее место за определённое кол-во времени в игровом упражнении «Найди свою планету». Зрительная гимнастика «Чей домик?»)»		
2	Упражнять детей в прыжках на скакалке. Упражнять детей в сохранении равновесия при перемещении по узкой рейке скамейки, соблюдая правильную осанку. Развивать умение координировать движения при броске во время игры «Сбей кеглю». Развивать умение сравнивать предметы по цвету и быстро находить соответствующее место за определённое кол-во времени в игровом упражнении «Найди свою планету» Зрительная гимнастика «Кривые дорожки»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно Фронтально
3	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку упражнять детей в выполнении движения с большой амплитудой. Закреплять умение прыгать через короткую скакалку 3-5 раз без остановки. Формировать навык образовывать группы определённого кол-ва детей по звуковым и зрительным сигналам в игровом упражнении «Кто быстрее построит ракету?» Зрительная гимнастика «Птицы»)»	Объяснение, показ, наглядность, игровое упражнение.	Фронтально
4	Упражнять в беге вращая короткую скакалку по прямой. Развивать ловкость при ловле мяча, отбивая его разным способом о стену. Закреплять умение ползать по скамье, подтягиваясь на животе руками, развивая силу. Формировать навык образовывать группы определённого кол-ва детей по звуковым и зрительным сигналам в игровом упражнении «Кто быстрее построит ракету?» Зрительная гимнастика «Птицы»	Объяснение, показ, наглядность, игровое упражнение.	Фронтально
5	Закреплять умение при прыжках на короткой скакалке, отталкиваться и приземляться на переднюю половину стопы и делая пружинистое движение в коленях. Сохранять прямое туловище при прыжках на скакалке. Закреплять навык лазания по наклонной доске на четвереньках и сохранять параллельную координацию рук и ног. Развивать ловкость, внимание, равновесие во время игрового упражнения «Перелёт птиц!» Зрительная гимнастика «Паучёк»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	2 подгруппы фронтально поточно
6	Упражнять детей в беге через качающуюся и вращающуюся большую скакалку. Продолжать развивать ловкость и координацию при бросках мяча в паре из разных и.п. – стоя, стоя на коленях, сидя «п-турецки» с расст. 2.5-3м. Развивать ловкость, внимание, равновесие во время игрового упражнения «Перелёт птиц!» Зрительная гимнастика «Паучёк»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	Фронтально поточно
7	Упражнять детей в прыжках в высоту с места, сохраняя	Объяснение,	Фронтально 2

май		равновесие. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч с большой амплитудой и усложняя – хлопком в ладоши после броска, в отбивании мяча о пол 1 рукой. Развивать выносливость в беге 1 мин. без перерыва. В подвижной игре «Выше ноги от земли» развивать ловкость, координацию, быстроту реакции, выполняя бег, прыжки и лазание на предметы разной высоты. Зрительная игра «Весёлая лесенка»	показ, подвижная игра.	подгруппы
	8	День Здоровья «Мы любим спорт»		
	1-6	Педагогический контроль Зрительная гимнастика «Салют»	Тестовые задания	Поточно подгруп. Индивид.
	7	Физкультурный досуг «Разноцветные дорожки»		
	8	Совершенствовать умение ловить и бросать мяч в парах, с отскоком от земли, упражнять в беге с препятствиями и змейкой. Формировать умение показывать ОРУ по задумке детей. В подвижной игре «Ловишки парами» учить бегать в парах, уварачиваться, быстро менять направление движения не расцепляя рук. Зрительная игра «Весёлая лесенка».	Объяснение, показ, игровое упражнение	Фронтально

Дети 6-7 лет (подготовительная группа)

месяц	№ зан	цель	Методы и приёмы	Форма организации
сентябрь	1-6	Педагогический контроль. Зрительная гимнастика «Листопад»	Тестовые задания	Фронтально Подгруппы Индивид-о
	7	Обучить бегать, преодолевая небольшие препятствия, Ходить в разном темпе, показывать ОРУ под музыку по задумке детей. Метать предметы в горизонтальную цель. Прыгать в длину. В подвижной игре «Шишки, жёлуди, орехи» формировать внимание, выдержку, быстроту реакции. Зрительная гимнастика «Далеко – близко»		Фронтально

	8	День здоровья «С физкультурой мы дружны!»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточно
октябрь	1	Закреплять умение принимать и.п. при метании мешочка в вертикальную цель. Соблюдать правильную последовательность замаха и броска при метании в цель. В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания. Развивать выносливость во время бега в среднем темпе 50 сек. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун и наседка». Зрительная гимнастика «Далеко – близко»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальны й
	2	Предложить детям назвать правильное положение головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках разными способами (на месте, с продвижением). Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой с хлопком, с поворотом на 360 гр. с отскоком о пол и правильно ловить его. Сочетать движения рук и ног. В подвижной игре «Перенеси предметы» упражнять в беге с ускорением. Зрительная гимнастика «Далеко – близко»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	
	3	Формировать умение ловить мяч без потерь во время бросков в паре разными способами из и.п. – стоя: от груди, из-за головы, с отскоком о пол. Продолжать развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе по скамейке на носках. Закреплять умение спрыгивать(спускаться) на две ноги с высоты, сохраняя равновесие. В игре «Перелет птиц» упражнять детей в лазанье на предметы разной высоты. Зрительная гимнастика «Ветер»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально. Поточно.
	4	Упражнять детей в умении подбрасывать малый мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасывать мяч из одной руки в другую. Закреплять умение активно разгибать руки вперёд-вверх в сочетании с движением ног при броске набивного мяча вдаль стоя 2-я руками из-за головы. Развивать у детей умение самостоятельно выбирать	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально. Поточно.

		способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. В игре «Перелет птиц» закреплять умение детей лазить по предметам разной высоты. Зрительная гимнастика «Ветер»		
	5	Упражнять детей в умении вести мяч между предметами прямо и «змейкой». Продолжать упражнять детей в правильной ловле и точном бросании мяча разными способами: с хлопком, с отскоком, с поворотом. Оценить согласованность действий рук и ног. В подвижной игре «Собери урожай» развивать быстроту реакции, умение образовывать группы по заданным признакам. Зрительная гимнастика «Урожай»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно. Фронтально.
	6	Упражнять детей в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы двумя руками или от груди двумя руками. В прыжках в длину обращать внимание на все фазы полёта и приземления (использовать схему - картинку). Развивать выносливость во время бега в среднем темпе 50сек. В подвижной игре «Собери урожай» развивать быстроту реакции, умение образовывать группы по заданным признакам. . Зрительная гимнастика «Урожай»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно. 2 подгруппы.
	7	Закреплять умение принимать и.п. при метании мешочка в вертикальную цель. Соблюдать правильную последовательность замаха и броска при метании в цель. В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания. Развивать выносливость во время бега в среднем темпе 50 сек. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун и наседка». Зрительная гимнастика «Паучёк»	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы. Поточно.
	8	Физкультурный досуг «Весёлый стадион»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный, поточно.
ноябр	1	Формировать умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке, сохраняя темп. Развивать	Объяснение, показ, подвижная	2 подгруппы. Фронтально.

	равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком приставными шагами. Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений. В татарской народной подвижной игре «Юрта» развивать быстроту реакции, ловкость. Внимание, бег в разных направлениях. Зрительная гимнастика «Я – моё тело»	игра.	Поточно.
2	Продолжать формировать умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке. Продолжать развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком приставными шагами. Совершенствовать умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений. В татарской народной подвижной игре «Юрта» развивать быстроту реакции, ловкость. Внимание, бег в разных направлениях. Зрительная гимнастика «Я – моё тело»	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы. Фронтально. Поточно.
3	Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке, переходя с одного пролета на другой по диагонали. Упражнять детей в умении ползать по-пластунски, используя перекрестную координацию. Развивать силу отталкивания при запрыгивании на гимнастическую скамейку, покрытую матом. Оценить умение выполнять группировку при запрыгивании. В подвижной игре «Мяч водящему» упражнять детей в точном бросании и ловле мяча, в умении быстро после броска освобождать место партнерам. Зрительная гимнастика «Шарик на дорожке»	Объяснение, показ, подвижная игра.	2 подгруппы. Фронтально. Поточно.
4	Продолжать упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке, переходя с одного пролета на другой по диагонали. Закреплять умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед сбоку скамейки, приседая на другой ноге. Развивать выносливость в беге 1.20	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно.

декабрь		мин. Закреплять умение ловить и бросать мяч, соблюдая направление и силу отталкивания в игре «Мяч водящему». Зрительная гимнастика «Шарик на дорожке»		
	5	Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты. Формировать умение лазить по наклонной лесенке вверх и вниз сочетая с лазанием по гимнастической лесенке разноимённой координацией и переходом на другой пролёт. Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. В подвижной игре "Охотники и звери» развивать умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели (цель близко или далеко; метать снизу или от плеча). Зрительная гимнастика «Я – моя семья»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно.
	6	Продолжать развивать у детей быстроту при подлезании под дуги разной высоты. Продолжать формировать умение лазить по наклонной лесенке вверх и вниз сочетая с лазанием по гимнастической лесенке разноимённой координацией и переходом на другой пролёт. Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. В подвижной игре «Охотники и звери» упражнять детей в умении прицельно выполнять метание. В подвижной игре «Охотники и звери» упражнять детей в умении прицельно выполнять метание. Зрительная гимнастика «Я – моя семья»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно.
	7	Продолжать развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье подлезая и пролезая через препятствия (шнур, обруч, гимнастическая палка). Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Ловля обезьян». Упражнять в быстром лазанье на высоту. Зрительная гимнастика «Игрушки»»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточно.
	8	Физкультурный досуг «Моя спортивная семья!»		
	1	Упражнять детей в умении начинать бег из разных и. п. Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту, в длину, добиваться слитности их выполнения. Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты. В подвижной игре «Снежки» упражнять детей в беге с увёртыванием и метании в движущуюся цель. Зрительная гимнастика «Зима»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально. Поточно.

2	Закреплять умение детей быстро начинать бег из положения лежа на животе. Продолжать закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту с прямого разбега, добиваться слитности их выполнения. Развивать выносливость в беге 1.20мин. В подвижной игре «Снежки» упражнять детей в беге с увёртыванием и метании в движущуюся цель. Зрительная гимнастика «Зима»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально. Поточно.
3	В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке лежа на животе. Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией, переходя с одного пролета на другой. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Охотники и звери». Зрительная гимнастика «Зимующие птицы»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно.
4	Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно). В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно. Упражнять детей в использовании перекрестной координации при ползании по скамейке. В подвижной игре "Охотники и звери» развивать умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели (цель близко или далеко; метать снизу или от плеча). Зрительная гимнастика «Зимующие птицы»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально. Поточно.
5	Физкультурный досуг «Зимние забавы»		
6	Закреплять умение выполнять круговой замах при метании вдаль из-за плеча одной рукой. При прыгивании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивать силу отталкивания. Закреплять умение обивать мяч от вертикальной поверхности и ловить его с отскоком, с перепрыгивание после отскока. В игре «Мороз, красный нос» продолжать упражнять детей в беге с ускорением по выбранной траектории. Зрительная гимнастика «Кошка»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно. 3 команды.
7	Продолжать упражнять детей в прыжке в длину с разбега (с 3-х шагов». Развивать у детей силу отталкивания при бросании набивного мяча. Приучать выбрасывать предмет вперед-вверх. В игровом упражнении подвижной игре «Два Мороза»» упражнять детей в быстром беге,	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно. 2 команды.

январь		используя ускорение короткими шагами. Зрительная гимнастика «Рисуем фигуры»		
	8	Каникулы (катание на мини лыжах, по ледяным дорожкам, на санках, на ледянках с горок, игры со снегом).	Показ, игровые упражнения	Поточно, фронтально, подгруппам и, индивидуально
	1- 3	Каникулы (катание на мини лыжах, по ледяным дорожкам, на санках, на ледянках с горок, игры со снегом). Зрительная гимнастика «Снежинка»	Показ, игры, игровые упражнения	Поточно, фронтально, подгруппам и, индивидуальн
	4	Развивать у детей умение проводить ОРУ со сверстниками под музыку. Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений. Поручить организацию и проведение игры детям. Упражнение на релаксацию «Волшебный сон»	Объяснение, показ, подвижная игра	
	5	Познакомить детей с фитболом и основами безопасности взаимодействия с ними. Формировать умение сохранять равновесие, сидя на фитболе. Упражнять в равновесии при ходьбе на носках по гимнастической скамье с поворотом по середине на 60 гр. и соскоком в конце в определённое место. Закреплять умение действовать в команде, соблюдая все правила передачи эстафеты в игре «Строим дом». Упражнять в беге с большими предметами. Зрительная гимнастика «Самолёт»»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно.
	6	Закреплять умение ползать на четвереньках с опорой на стопы и ладони между предметами в быстром темпе. Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча; уметь быстро реагировать на летящий мяч, выполнять дополнительные движения вперед, в сторону, назад. Упражнять в сохранение равновесия при ходьбе по узкой стороне скамьи на носках. Развивать умение действовать сообща, бегать с ускорением и замедление в игре – соревнование «Строим дом». Зрительная гимнастика «Самолёт»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно. Фронтально.
	7	Формировать умение сохранять равновесие при балансирование на больших набивных мячах,	Объяснение, показ, игровое	Поточно.

февраль		выполняя различные движения руками. Продолжать развивать умение ползать по пластуны с опорой на предплечья и колени. Закреплять у детей навык перекрестной координации при лазании по наклонной ленте и гимнастической лесенке. В игровом упражнении «Сбей кеглю» упражнять в метании мяча снизу; развивать глазомер прицеливаясь. Зрительная гимнастика «Рисуем фигуры»	упражнение.	
	8	Спортивный праздник «Зимний калейдоскоп»	Игры, игровые упражнения	
	1	Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч разным способом без потерь (с хлопком, с отскоком, с поворотом). Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной. Согласовывать движения рук и ног. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке в приседе. Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять в умении начинать быстрый бег из и. п. стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, лежа на животе. Зрительная гимнастика «Инструменты»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально. Поточно.
	2	Продолжать закреплять умение подбрасывать и ловить мяч разным способом без потерь (с хлопком, с отскоком, с поворотом). Упражнять в умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной. Продолжать упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке в приседе. Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» закреплять умение начинать быстрый бег из и. п. стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, лежа на животе. Зрительная гимнастика «Инструменты»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально. Поточно.
	3	Упражнять детей в метании маленьким мячом в вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели. В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперед для сохранения равновесия. В подвижной игре «Моя семья» упражнять детей в умении бегать по 2-3-4 человека, согласовывая направление и движения при преодолении препятствия. Зрительная	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно 2 подгруппы.

		гимнастика «Кривые дорожки»		
	4	Упражнять детей в метании набивным мешочком в вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели. В прыжках в высоту с разбега развивать умение выпрыгивать вверх в толчке, выносить руки вперед для сохранения равновесия. В подвижной игре «Моя семья» упражнять детей в умении бегать по 2-3-4 человека, согласовывая направление и движения при преодолении препятствия. Зрительная гимнастика «Кривые дорожки»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточно 2 подгруппы.
	5	Закреплять умение прокатывать мяч 1 и 2 руками между предметами (шир. 30см). Продолжать закреплять навык сохранять положение тела и руки при отбивании мяча о пол, стоя на мессе и с продвижение «змейкой». В игровом упражнении «Поймай скакалку» упражнять детей в ловле движущего предмета на ходу, сохраняя равновесие. «Я умею...»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	Поточно
	6	«Будущие защитники» - праздник с папами		
	7	Продолжать закреплять умение прокатывать мяч 1 и 2 руками между предметами (шир. 30см). Продолжать закреплять навык сохранять положение тела и руки при отбивании мяча о пол, стоя на мессе и с продвижение «змейкой». В игре «Где мы были?» развивать творчество, внимание, быстроту реакции. Зрительная гимнастика «Мебель»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	Поточно
	8	Упражнять детей в ведении и передаче мяча партнеру. Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног. Упражнять в лазанье с использованием перекрестной координации. Предложить детям самостоятельно оценить правильность выполнения задания. 3 В игре «Где мы были?» развивать творчество, внимание, быстроту реакции. Зрительная гимнастика «Мебель»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	Поточно
март	1	Упражнять в быстром переходе к подлезанию разными способами. Развивать способность лазать с использованием перекрестной координации, переходя с одного пролета на другой. Упражнять в прыжках на короткой скакалке, вращая её вперёд и назад. Развивать координацию и крупную моторику в игровом упражнении «Пронеси – не урони!» Зрительная гимнастика «Я – моя семья»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	Поточно.

2	Закреплять умение пролезать между рейками гимнастической лесенки разным способом. Закреплять умение бегать, вращая скакалку. Развивать выносливость в беге 1.30 мин. Продолжать развивать координацию и крупную моторику в игровом упражнении «Пронеси – не урони!» Зрительная гимнастика «Я – моя семья»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	Поточно.
3	Совершенствовать ходьбу по скамейке, сохраняя равновесие и развивая ловкость, выполняя различные задания по схемам. Закреплять умение выполнять ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо. Развивать выносливость в беге 1.30 мин. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Сделай фигуру» развивать творчество, гибкость, быстроту, ловкость. Зрительная гимнастика «Мячик по дорожке»	Объяснение, показ, наглядность, игровое упражнение.	Поточно. 2 подгруппы.
4	Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе. Оценить, при каком положении ног подтягиваться труднее. Упражнять детей в ведении и передаче мяча партнеру. Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног. Закреплять умение прыгать на короткой скакалке до 25 раз без остановки. В подвижной игре «Сделай фигуру» развивать творчество, гибкость, быстроту, ловкость. Зрительная гимнастика «Мячик по дорожке»	Объяснение, показ, наглядность, игровое упражнение.	Поточно. Фронтально. 2 подгруппы.
5	Формировать навык ориентироваться по карточкам и самостоятельно подбирать предметы для соответствующих упражнений. Развивать выносливость в беге 1.30 мин. Игра народов Урала «Продаём горшки» развивает внимание, ловкость, быстроту. Зрительная гимнастика «Весна»	Объяснение, Показ, наглядность, подвижная игра	Круговая тренировка.
6	Продолжать формировать навык ориентироваться по карточкам и самостоятельно подбирать предметы для соответствующих упражнений. Развивать выносливость в беге 1.40 мин. Игра народов Урала «Продаём горшки» развивает внимание, ловкость, быстроту. Зрительная гимнастика «Весна»	Объяснение, Показ, наглядность, подвижная игра	Круговая тренировка.
7	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. Закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. Оценить правильность выполнения и. п. и броска. Закреплять умение действовать по сигналу, согласуя свои движения с партнёром по игре в подвижной	Объяснение, показ, игровое упражнение.	Поточно

		игре «Заря-Зарница» Зрительная гимнастика «Весна»		
	8	Физкультурный досуг «Игры народов Урала»		
апрель	1	В прыжках в высоту с разбега предложить детям самостоятельно определять расстояние для разбега. Подчеркнуть связь быстрого разбега и толчка. Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, завершая движение кистью руки. Развивать выносливость в беге 1.50 мин. Формировать навык быстро реагировать на сигнал во время движения и действовать в соответствии с сигналом в игре «Будь внимательным» Зрительная гимнастика «Чей домик?»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	Поточно
	2	В прыжках в длину с разбега закреплять умение подтягивать ноги животу в полёте и распрямлять их чуть вперёд для дальнего приземления. Совершенствовать разные способы подлезания чередуя их. Развивать выносливость в беге 1.50 мин. Формировать навык быстро реагировать на сигнал во время движения и действовать в соответствии с сигналом в игре «Будь внимательным» Зрительная гимнастика «Чей домик?»	Объяснение, показ, игровое упражнение.	Поточно
	3	Закреплять умение прыгать на короткой скакалке подряд, с промежуточным прыжком, скрестно. Совершенствовать умение лазить по гимнастической лесенке разноимённым способом, сохраняя быстрый темп и разноимённую координацию. Закреплять умение запоминать последовательность из 3-4 действий и выполнять их быстро по сигналу за отведённое время в игровом упражнении «Нади свою планету!» Зрительная гимнастика «Птицы»	Объяснение, показ, наглядность, игровое упражнение.	Фронтально. Поточно. 2 подгруппы.
	4	Продолжать закреплять умение прыгать на короткой скакалке подряд, с промежуточным прыжком, скрестно. Совершенствовать умение лазить по гимнастической лесенке по диагонали, сохраняя быстрый темп и разноимённую координацию. Закреплять умение запоминать последовательность из 3-4 действий и выполнять их быстро по сигналу за отведённое время в игровом упражнении «Нади свою планету!» Зрительная гимнастика «Птицы»	Объяснение, показ, наглядность, игровое упражнение.	Фронтально. Поточно. 2 подгруппы.
	5	Формировать у детей умение забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу, сразу после передачи. Предложить детям самостоятельно оценить дальность прыжка в длину с места. Развивать выносливость в беге 1.50 мин. В	Объяснение, Показ, подвижная игра.	Поточно 2 подгруппы.

		подвижной игре «Лягушки и цапля» развивать прыгучесть и равновесие, а так же внимание и умение согласовывать движение с др. детьми. Зрительная гимнастика «Паучёк»		
	6	Упражнять детей в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на спине. Развивать выносливость в беге 1.50 мин. В подвижной игре «Лягушки и цапля» развивать прыгучесть и равновесие, а так же внимание и умение согласовывать движение с др. детьми. Зрительная гимнастика «Паучёк»	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтально 2 подгруппы.
	7	Закреплять умение сохранять равновесие при прыжках через скамью двумя ногами с опорой на ладони. Закреплять умение вбегать, перепрыгивать и выбегать через длинную скакалку. Развивать выносливость в беге 2 мин. Развивать внимание, быстроту реакции, ориентировку в пространстве в подвижной игре «Вызов номеров» Зрительная гимнастика «Весёлая лесенка»	Объяснение, показ, наглядность, подвижная игра.	Поточно.
	8	День Здоровья «Мы любим спорт»		
май	1-6	Педагогический контроль Зрительная гимнастика «Салют»	Тестовые задания	
	7	Физкультурный досуг «Дорожки к спорту»		
	8	Совершенствовать бег на перегонки, ходьбу с препятствиями в разных направлениях. Проводить РУ под музыку по задумке и показу детей. Закреплять умение прыгать на длинной скакалке разными способами. В игровых упражнениях с ракеткой и волаком формировать умение действовать без потерь, развивать координацию. Зрительная гимнастика «Паучёк»		

2.5.2. Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке 6-7 лет

месяц	№ зан-е	задачи	Формы организации
Сентябрь	1-2	Педагогический контроль: бег 30м. метание вдаль тен. мяча.	Тест
	3-4	Педагогический контроль: Бег 300м	Тест
Октябрь	1-2	упражнять детей в 3-м прыжке в длину с места; упражнять в передаче мяча стоя в колонне способом: сверху, снизу, сбоку,, не	Поточно

		теряя его; формировать в детях выносливость.	
	3-4	Учить лазить по лесенке разноимённым шагом, не пропуская реек; Упражнять в прыжках двумя ногами с продвижением вперёд с преодолением препятствий раной высоты до 5 м.; формировать в детях выносливость.	2 подгруппы. Поточно.
Ноябрь	1-2	Упражнять детей в метание в движущуюся цель способом снизу; Упражнять в лазание по лесенке разноимённым шагом; формировать в детях выносливость.	Поточно.
	3-4	Закреплять прыжки в длину с места, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в бросании и ловле мяча в парах, не прижимая к туловищу; формировать в детях выносливость.	Фронтально, поточно
Декабрь	1-2	Упражнять в прыжках через шнур с места на выс. не менее 0-35 см.; Закреплять умение подлезать под шнур выс. 50 см. правым и левым боком; формировать в детях выносливость.	Фронтально
	3-4	Закреплять умение метать мелкие предметы на дальность, выполняя замах сверху с переходом с одной ноги на другую; упражнять в беге с ускорением по прямо из разных и.п. (сидя на корочках, из низкого старта, стоя спиной вперёд); формировать в детях выносливость.	Фронтально.
Январь	1-2	Упражнять в ходьбе скользящим шагом на мини лыжах – сохранять равновесие и разноимённую координацию; Закреплять умение скользить по ледяным дорожкам.	Поточно.
	3-4	Закреплять умение ходить скользящим шагом на мини лыжах – сохранять равновесие и разноимённую координацию; упражнять в скольжение по ледяным дорожкам, выполняя присед.	Поточно.
Февраль	1-2	Познакомить с ходьбой «ступеньками» в горку и спуском с небольшой высоты, сохраняя равновесие и координацию; продолжать упражнять в метании в даль правой и левой рукой, активно выполняя замах и бросок.	Поточно. Фронтально.
	3-4	Познакомить с ходьбой «ёлочкой» в горку и спуском с небольшой высоты, сохраняя равновесие и координацию; продолжать упражнять в скольжение по ледяным дорожкам в приседе.	Поточно.

Март	1-2	Упражнять в прыжках через длинную скакалку 2-я ногами с вбеганием и выбеганием из неё; продолжать формировать умение метать в вертикальную цель с расст. 3м.; формировать в детях выносливость.	Поточно.
	3-4	Формировать умение спрыгивать в обозначенное место с разной высоты, сохраняя равновесие; Бегать с ускорением из разных и.п. на расстояние 10-15м преодолевая препятствия.	Поточно 2-3 подгруппы.
Апрель	1-2	Упражнять детей в отбивание мяча о горизонтальную поверхность и ловлей его с отскоком и перепрыгиванием через мяч; упражнять детей в тройном прыжке с разбега, делая как можно дальше каждый из прыжков.	Поточно 2 подгруппы.
	3-4	Упражнять детей в отбивании мяча о горизонтальную цель и ловлей его после отскока и с прыжком через мяч; формировать в детях выносливость.	Поточно 2 подгруппы.
Май		Педагогический контроль: метание вдаль теннисного мяча; бег 30м.	Поточно.
		Педагогический контроль: бег на выносливость 300.	Поточно.

2.5.3. Перспективный план активного отдыха

№	Названия мероприятия	Возрастная группа	Сроки
1	День Здоровья «Пирамидка здоровья»	2 младшая	Сентябрь
2	День Здоровья «Пирамидка здоровья»	Средняя	
3	День здоровья «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Старшая	
4	День здоровья «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Подготовительная	
5	Спортивное развлечение «Прогулка в лес»	2 младшая	Октябрь
6	Спортивное развлечение «Осень золотая».	Средняя	
7	Спортивное развлечение «В гостях у золотой осени»	Старшая	
8	Спортивное развлечение «В гостях у золотой осени»	Подготовительная	
9	Спортивное развлечение «Погремушки – звонкие игрушки».	2 младшая	Ноябрь
10	Спортивное развлечение «День матери».	Средняя	
11	Спортивное развлечение «Веселые старты»	Старшая	
12	Спортивное развлечение «Веселые старты»	Подготовительная	
13	Спортивное развлечение «К нам гости пришли».	2 младшая	Декабрь

14	Спортивное развлечение «Светофор – мой друг»	Средняя	
15	Спортивное развлечение «Любим спортом заниматься»	Старшая	
16	Спортивное развлечение «Любим спортом заниматься»	Подготовительная	
17	Спортивное развлечение «Зимовье зверей»	2 младшая	Январь
18	Спортивный праздник	Средняя	
19	Спортивный праздник	Старшая	
20	Спортивный праздник	Подготовительная	
21	Спортивное развлечение «Весёлый мяч»	2 младшая	Февраль
22	Спортивное развлечение «Планета мячей»	Средняя	
23	Спортивное развлечение «Аты-баты, мы солдаты»	Старшая	
24	Спортивное развлечение «Смелые бойцы – отважные молодцы!»	Подготовительная	
25	Спортивное развлечение «В гостях у Матрёшки».	2 младшая	Март
26	Спортивное развлечение «В гостях у Матрёшки»	Средняя	
27	Спортивное развлечение «Наш дом –Южный Урал».	Старшая	
28	Спортивное развлечение «Наш дом –Южный Урал».	Подготовительная	
29	Спортивное развлечение «Прогулка в весенний лес».	2 младшая	Апрель
30	Спортивное развлечение «Прогулка в весенний лес».	Средняя	
31	Спортивное развлечение «День здоровья».	Старшая	
32	Спортивное развлечение «День здоровья».	Подготовительная	
33	Спортивное развлечение «Весёлая прогулка»	2 младшая	Май
34	Спортивное развлечение «Весёлая прогулка»	Средняя	
35	Спортивное развлечение «Здоровым быть - здорово».	Старшая	
36	Спортивное развлечение «Здоровым быть - здорово».	Подготовительная	
37	Спортивное развлечение «Солнечные дорожки».	2 младшая	Июнь
38	Спортивное развлечение «Зелёная аптека».	Средняя	
39	Спортивное развлечение «Любим спортом заниматься».	Старшая	
40	Спортивное развлечение «Любим спортом заниматься».	Подготовительная	

2.6. Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости. Принцип интеграции ОО выступает как основополагающий принцип работы ДОО. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы деятельности

Образовательная область	Формы работы
Социально-коммуникативное развитие	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственно-волевых качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой
Познавательное развитие	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку
Речевое развитие	Обогащать активный словарь на занятиях физической культуры (команды, построения, виды движений и упражнений), развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, исходных положениях, зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет, развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Художественно-эстетическое развитие	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

2.7. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)

Режимные процессы	Образовательная деятельность
Утренний отрезок времени	индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, оздоровительные и закаливающие процедуры, двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).

Занятия	В каждой возрастной группе в неделю проводится 2 физкультурных занятия в зале и одно на прогулке.
Прогулка	Проведение физкультурных занятий (в содержание занятий входят подвижные игры и спортивные упражнения); организация подвижных игр и спортивных упражнений направленных на оптимизацию режима двигательной активности; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие; проведение спортивных праздников.
Вторая половина дня	закаливающие процедуры (гимнастика пробуждения), проведение спортивных досугов, праздников; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, работа с родителями (законными представителями)

Расписание физкультурных занятий

Дни недели	Группы
Понедельник	8.20-9.20 – подготовительная гр «Ромашки» 9.25-9.40 – 2 младшая группа «Дельфинчики» 9.45-10.00 – 2 младшая группа «Всезнайки» 10.05-10.35 – подготовительная гр спец «Солнышки»
Вторник	10.05 – 10.30 – старшая гр «Почемучки» 10.35-11.00 – старшая гр «Весёлые чел-и» 12.00-12.25 – старшая гр спец «Колокольчики»
Среда	8.20-9.20 – подготовительная гр «Ромашки» 9.25-9.40 – 2 младшая группа «Всезнайки» 9.45-10.05- средняя гр «Теремок» 10.10-10.30 – средняя гр спец «Берёзка» 10.35-11.05 – подготовительная гр спец «Солнышко»
Четверг	15.00-15.25 – старшая гр «Весёлые человечки» 15.30-15.55 – старшая гр «Почемучки»
Пятница	8.50-9.10 – средняя гр спец «Берёзка» 9.15- 9.30 – 2 младшая группа «Всезнайки» 9.35 – 9.55 – средняя гр «Теремок» 10.00-10.25 – старшая гр «Почемучки» 11.10-11.40 – подготовительная гр «Ромашки» (улица) 11.45-12.15 – подготовительная гр спец «Солнышки» (улица)

2.8. Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы

Любая деятельность ребенка, а ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:
самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Условия поддержки детской инициативы	Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы; организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности. Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов; поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы. Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленных на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата. Поощрять и поддерживать желание детей получать результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата. Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию; поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.
Способы и приемы поддержки детской инициативы	Не спешить на помощь ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи дать совет, задать наводящий вопрос, активизировать имеющийся у ребенка опыт. Дать возможность ребенку самостоятельно решить поставленную задачу. Помочь в поиске разных вариантов решения одной задачи, поощрять активность детей в поиске, принимать любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживать инициативу и творческие решения, акцентировать внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобрять, хвалить за результат, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий. Особое внимание уделять общению с детьми в период кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Поддерживать ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах. Акцентировать внимание на освоение ребенком универсальных умений

организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель(или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Предложить детям средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты. Уделять внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка

2.9. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР)

КРР и (или) инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Данная программа по физическому воспитанию ориентирована по своему содержанию на комбинированные группы, которые посещают дети с нарушением зрения.

В коррекционно-педагогической работе необходимо уделить внимание формированию правильных зрительных представлений о движении, используя игровые приемы, подвижные игры, специальные формы работы с детьми по физическому воспитанию.

Задачи КРР ОО Физическое развитие на уровне ДОО	Основными задачами физического воспитания дошкольников с нарушением зрения являются: • развитие детей посредством движения; • формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений; • формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности; • управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр, подвижных играх, эстафетах, соревнований; • формирование и развитие компенсаторных навыков. • охрана и развитие остаточного зрения; • развитие и использование сохранных анализаторов; • развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение; развитие двигательной функции глаза; • укрепление мышечной системы глаза; • коррекция скованности и ограниченности движений; • коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства; • активизация функций сердечно-сосудистой системы; • улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата; • коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений; Определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями
---	--

	освоения Федеральной программы и социализации; своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами; Осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учетом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии (ППК)
Содержание КРР	Длительность занятий определяется требованиями программы и показаний врача-офтальмолога На занятиях физической культурой ребенку приходится работать с опорой на зрение. Постоянный зрительный контроль приводит к быстрой утомляемости детей, что особенно следует учитывать при организации занятий и строить их с учетом зрительной нагрузки. Это необходимо в связи с тем, что основным методом плеоптического лечения детей (система лечебных мероприятий) является окклюзия со стороны видящего глаза. В работе читываются основные факторы, влияющие на состояние здоровья ребёнка: - физическую нагрузку; - показания и противопоказания при нарушениях; - дефект зрения; - игры и упражнения для развития зрительных функций; - охранительный режим; В определении физической нагрузки подходим индивидуально к каждому ребёнку в соответствии с рекомендациями врача- офтальмолога: • Инвалиды по зрению занимаются индивидуально с воспитателем или тифлопедагогом. • На спортивных снарядах (гимнастическая скамейка, шведская стенка) - индивидуальная работа (в виде страховки) со взрослым. Детям после операции, применяем охранительный режим: заменяем занятия физкультурой индивидуальной работой со специалистами. Занятия по физкультуре компенсирующих групп проходят в спортивном зале и на улице. Их построение и продолжительность такие же, как в обще развивающих группах, но есть и отличительные особенности, поэтому в отличие от обычных групп, включая дополнительные задания, игры, упражнения на: • Координацию движений • Снятие зрительного утомления • Зрительно- двигательную ориентировку • Равновесие • Профилактику вялой осанки и плоскостопия

	• Темп выполнения упражнений и заданий снижен; • При необходимости, уменьшается дозировка физических упражнений; • Обязательное использование музыкального сопровождения для выработки согласованности движений, чувства ритма; На занятиях ребёнку с нарушением зрения определяется место в зависимости от зрительной патологии. В работе для оказания помощи детям с нарушениями зрения введена пропедевтическая работа. Основой этой работы являются упражнения, подготавливающие детей к основным видам движений. В образовательной области Физическое развитие содержание КРР для каждого обучающего определяется с учетом его ООП на основе рекомендаций ППК ДОО
--	---

2.10. Рабочая программа воспитания ОО Физическое развитие

1 Целевой раздел	
Общая цель воспитания в ДОО	1) формирование первичных представлений о традиционных ценностях русского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения; 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе; 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.
Общие задачи воспитания в ДОО	1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом; 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести; 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию; 4) осуществлять поддержку позитивной организации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.
Направления воспитания	1) Патриотическое направление воспитания Цель- содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны Ценности- родина и природа культура, семья 2) Духовно-нравственное направление. Цель- формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально ответственному поведению.

	Ценности- жизнь, милосердие, добро. 3)Социальное направление воспитания Цель- формирование ценностного отношения детей к семье, дому, человеку развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми. Ценности: семья, дружба, человек и сотрудничество 4)Познавательное направление Цель- формирование ценности познания Ценности: познание 5) Физическое и оздоровительное направление Цель: формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными навыками и правилами безопасности. Ценности: жизнь, здоровье. 6)Трудовое направление воспитания Цель: формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду. Ценность: труд 7) Эстетическое направление воспитания Цель: способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте Ценности: культура, красота.
Целевые ориентиры воспитания на этапе завершения освоения программы ОО Физическое развитие	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья- занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
2. Содержательный раздел	
Задачи воспитания ОО Физическое развитие	Решение задач воспитания в рамках ОО Физическое развитие направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает: -формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре; -становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами: -воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.
Формы деятельности сотрудничества с родителями (законными представителями) в процессе воспитательной работы	-родительское собрание; -круглый стол; -опрос; -мастер-класс; -анкета; -консультация -консультация- передвижка -стенд
События	-проекты воспитательной направленности

образовательной организации ОО Физическое развитие	-праздники -тематические встречи с родителями (законными представителями) имеющими отношение к спорту (мастер спорта, тренер, другое) -общие дела
Совместная деятельность в образовательных ситуациях ОО Физическое развитие	-ситуативная беседа, совет, вопрос; -заучивание стихов, считалок наизусть (подготовка к спортивным праздникам, сопровождение подвижных игр); -рассматривание и обсуждение картин, иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов спортивной направленности; -организация выставок детского рисунка, семейных фотографий спортивной направленности; -экскурсии (в спорткомплексы, школьный спортзал); -участие в массовых мероприятиях города («Лыжня России», другие); туристические походы.
Организация предметно-пространственной среды	-знаки и символы государства; -компоненты среды, обеспечивающие ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта(физкультурное оборудование, спортивный инвентарь); -компоненты среды, предоставляющие ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального российского народа. (атрибуты к народным подвижным играм, другое); -компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности (спортивный инвентарь)
Социальное партнерство	-участие представителей комплекса ГТО в сдаче нормативов ГТО, мероприятиях, посвященных популяризации ГТО среди обучающихся; -проведение на базе школы спортивных мероприятий акций воспитательной направленности; -участие представителей ГИБДД в мероприятиях ДОО по безопасности дорожного движения; -реализация проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями), педагогами с организациями-партнерами.

2.11. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

Фитбол гимнастика-аэробика для детей старшего дошкольного возраста

Актуальность	В настоящее время многие дети дошкольного возраста имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат. Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы
--------------	--

	специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. Вибрационное воздействие мяча на организм занимающегося имеет обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, поэтому применяется при реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма. Новизна данного направления в работе заключается в том, что оно включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата. Фитбол-гимнастика обладает: - специфическими особенностями по сравнению с другими видами аэробики - люди, обладающие избыточным весом, болезнью суставов и другими отклонениями в состоянии здоровья не могут заниматься танцевальными и другими видами аэробики, но даже простое сидение на мяче способствует определенному оздоровительному эффекту, что делает занятия для любого контингента занимающихся более доступными; - большим разнообразием средств таких как музыка и танец, воздействующие на организм и психику занимающихся в сочетании эффекта механической вибрации дает большой оздоровительный эффект. Популярность фитбол-гимнастики среди оздоровительных видов аэробики основана на её отличительных чертах: эффективности - решаются сразу несколько задач: развитие двигательных способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, развитии функции равновесия и вестибулярного аппарата, учит согласованию движений с музыкой; доступности: занятия на чудо-мяче полезны и доступны абсолютно всем детям, это показали исследования; эмоциональности и внешней привлекательности: связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид воистину привлекательным. Педагогическая целесообразность. Данная программа педагогически целесообразна. При ее реализации у занимающихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических двигательных занятиях, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям,
--	--

	имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. При занятиях футбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занимаясь футбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам. Новизна. Программа по футбол-гимнастике является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики и др.).
Парциальная программа	Программа дополнительного образования детей 5-7 лет по футбол гимнастике – аэробике «Непоседы» является дополнительной образовательной программой физкультурно- спортивной направленности и составлена на основе программы «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой, методических рекомендаций С.В. Веселовской «Фитбол тренинг», методического пособия А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников», которые предусматривают новые подходы к содержанию физкультурных занятий, способствующих повышению уровня здоровья дошкольников
Цель	Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни.
Задачи	Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося. Оздоровительные задачи 1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата. 2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту. 3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости. 4. Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5. Содействовать профилактике плоскостопия. 6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук. 7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма. 8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся. 9. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся. Образовательные задачи 1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий футбол-гимнастики на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях футбол-гимнастики, профилактике травматизма. 2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать

	двигательный опыт. 3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. 4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты). 5. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности. Воспитательные задачи 1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях. 2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений. 3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи. 4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности. 5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели. 6. Содействовать формированию у детей коммуникативных умений. 7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.		
Основные направления	В программе «Фитбол-аэробика» есть несколько направлений: фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-атлетика, фитбол-коррекция, фитбол-игра. Фитбол-коррекция-это упражнения на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, укрепления пальцев рук, дыхательные упражнения. Фитбол-гимнастика-это общеразвивающие, строевые, основные исходные положения на мяче, упражнения на растягивание. Фитбол-игра - это творческие и игровые занятия, эстафеты, сюжетные занятия. Фитбол-ритмика- упражнения ритмических основ, танцевальные шаги, ритмические и сценические танцы. Фитбол-атлетика- это упражнения, направленные на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.		
Формы, методы, средства	Образовательная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
	Упражнения с мячом для разных групп мышц, музыкально – ритмические комплексы с мячом; школа мяча (основные виды движений), подвижные игры с мячом; коррекционно – профилактические	Использование фитбола в утренней гимнастике, бодрящей гимнастике, во время динамических пауз.	Большой гимнастический мяч фитбол, может использоваться в самостоятельной двигательной деятельности детей в центрах двигательной активности, а так же на прогулках в тёплое время года.

	упражнения с мячом, дыхательная, пальчиковая гимнастика, логоритмические упражнения с мячом.		
--	---	--	--

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого- педагогические условия реализации Федеральной программы

Успешная реализация Федеральной программы ОО Физическое развитие обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, обогащение двигательной активности в центрах здоровья, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия).
- 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования- формирование умения учиться);
- 4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся;
- 5) создание развивающей и эмоционально-комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей физическому развитию ребенка, сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера и прочее;
- 6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывая его социальную ситуацию его развития;
- 7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики;
- 8) оказание ранней коррекционной помощи детям ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством инклюзивного образования;
- 9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- 11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 12) развитие профессиональной компетенции, психолого-педагогического просвещения

родителей (законных представителей) обучающихся;

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

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

15) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности.

3.2 Физкультурно-оздоровительная работа

В группе проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Для с нарушениями зрения проводятся мероприятия по укреплению и сохранению остаточного зрения (глазодвигательная гимнастика, упражнения с предметами на укрепление мышц глаза, игры помогающие лучшему развитию сопутствующих анализаторов – слух, тактильные ощущения). Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на занятия, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты

Режим двигательной активности детей в ДОУ.

№ п/п	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам			
		Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
1	Физкультурно – оздоровительная работа				
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8- 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.2	Динамические перемены и физкультурные паузы между занятиями		Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.
1.3	Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин.			
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6 – 10 мин.	Ежедневно 10 – 15 мин.	Ежедневно 15 – 20 мин.	Ежедневно 20 – 30 мин.
1.5	Индивидуальная работа по	Ежедневно 15 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.

	развитию движений				
1.6	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 раза в мес. 30 мин	2 раза в мес. 30-40 мин.	2-3 раза в мес. 40-50 мин.	2-3 раза в мес. 60-90 мин.
1.7	Оздоровительный бег		2 раза в нед. 3-5 мин.	4 раза в нед. 5-7 мин.	4 раза в нед. 7-10 мин.
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
2	Занятия по расписанию				
2.1	Физкультурные занятия	3 раза в нед. по 15 мин.	3 раза в нед. по 20 мин.	3 раза в нед. по 25 мин.	3 раза в нед. по 30 мин.
3	Физкультурно – массовая работа				
3.1	Дни здоровья	1 раз в квартал			
3.2	Физкультурный досуг	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раза в мес. 40-50 мин
3.3	Физкультурно – спортивные праздники		2 раза в год 20-30 мин	2 раза в год 30-40 мин	2 раза в год 40-50 мин
3.4	Игры – соревнования		1 раз в год 20 мин	1-2 раза в год 20-25 мин	1-2 раза в год 30-40 мин
3.5	Самостоятельная двигательная активность (группа и прогулка)	Ежедневно			
3.6	Совместная деятельность с родителями	2-3 раза в год 25 мин	3-4 раза в год 30 мин	3-4 раза в год 30-40 мин	3-4 раза в год 40-50 мин

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Для реализации программы образования и воспитания по физической культуре в ДОО предусмотрен спортивный зал и спортивная площадка.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей.

При проектировании РППС учитываются местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи образовательной программы для различных возрастов групп; возможности и потребности участников образовательной деятельности.

РППС соответствует требованиям ФГОС ДО, образовательной программе ДОО, возрастным особенностям детей; воспитательному характеру обучения детей; требованиям безопасности и надежности.

Для детей с нарушением зрения, в работе применяются предметы ярких цветов (преимущественно красных, оранжевых), предметы с шумовыми эффектами (звонящие мячи, шнуры с колокольчиками, шуршащие предметы для метания), на крупногабаритные предметы ставятся ограничительные метки (на скамьи, лесенки, маты).

Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОО

№	Спортивное оборудование для обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 3-4 лет				
1	Дорожка шир. 25 см, дл 2-2,5 м	2 шт	+	
2	Наклонная доска шир. 20 см, дл 1,5-2 м	2 шт	+	
3	Извилистая дорожка 15-20 см. дл 2-2,5 м	2 шт	+	
4	Гимнастическая скамья (узкая и широкая рейка) выс. 20 см, дл 1.5-2 м.	4 шт	+	
5	Воротца, дуга выс.50 см	3 шт	+	
6	Ребристая доска шир. 25 см, дл.1,5 м	2 шт	+	
7	Корзина для метания	2 шт	+	
8	Лесенка-стремянка	2 шт	+	
9	Гимнастическая стенка 4 секции	1 шт	+	
10	Лестница 1 пролет шир.35 см, дл 1.5 м.	2 шт	+	
11	Горизонтальные стойки для крепления обручей, гимнастических палок, веревок	4 шт	+ /-	+
12	Шнур дл 2-3 м	4 шт	+	
13	Куб выс 10-15 см, шир 25 см, дл 40 см	1 шт	+	
14	Сетка волейбольная	1 шт		-
15	Крепеж для подвешивания сетки, веревки	4 шт		-
16	Мат гимнастический	4 шт	+	
Дополнительно для детей 4-5 лет				
17	Гимнастическая доска шир.20 см, дл1.5-2 м	2 шт	+	
18	Гимнастический шест 2-3 м	6 шт	-	
19	Мишень - щит	3 шт	+	
Дополнительно для детей 5-6 лет				
20	Шнур, закрепленный зигзагообразно на дорожке дл 2 м	2 шт	+	

21	Куб выс 30 см , шир 25 см, дл 40 см	2 шт	-	+
22	Тоннель выс 50 см, дл 2 м	2 шт	+	
23	Мягкий модуль выс 20 см, шир. 40 см, дл. 70 см	2 шт	+	
24	Стойка для прыжков в высоту	1 шт	+	
25	Гимнастическая скамья выс. 25 см, дл 1.5 м	2 шт	+	
Дополнительно для детей 6-7 лет				
26	Мягкий модуль выс 30 см, шир. 40 см, дл. 70 см	2 шт	—	
27	Веревочная лестница с возможностью крепления на высоте	1 шт	+	
28	Канат с возможностью крепления на высоте	1 шт	+	
29	Баскетбольная корзина	2 шт	+	
№	Спортивный инвентарь для обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 3-4 лет				
1	Кегли	30 шт	+	
2	Кубики	60 шт	+	
3	Мяч диаметром 25 см	30 шт	+	
4	Конусы	10 шт	+	
5	Мяч диаметром 15 см	30 шт	+	
6	Обруч плоский диаметр 50 см	30 шт	+	
7	Набивной мешок 200 гр	30 шт	+	
8	Мяч теннисный	30 шт	+	
9	Веревка дл 2 м	2 шт	+	
Дополнительно для детей 4-5 лет				
10	Набивной мешок 400 гр	30 шт	+	
11	Обруч круглый диаметр 60 см	30 шт	+	
12	Платочек 40х40 см	30 шт	+	
Дополнительно для детей 5-6 лет				
13	Набивной мяч вес 1 кг	30 шт	+/-	+
14	Шар для пинг-понга	30 шт	+	
15	Скакалка короткая	30 шт	+	
16	Скакалка длинная	1 шт	+	
Дополнительно для детей 6-7 лет				

17	Камешек- бита	30 шт	-	+
18	Палка гимнастическая диаметр 3 см дл 20 см	4 шт	—	
№	Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ, утренней гимнастики, выступлений на праздниках (для всех возрастов) + к обозначенному выше	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
1	Гимнастические палки	30 шт	+	
2	Султанчики (ленточки на кольце)	60 шт	+	
3	Флажки цветные	60 шт	+	
4	Флажки с российской символикой	60 шт	+	
5	Косички, шнуры, дл 60 см	30 шт	+	
6	Ленты разноцветные дл. 60 см	60 шт	+	
7	Цветные полотна (триколор)	3 шт	+	
8	Флаг РФ	1 шт	+	
9	Фитбол-мячи	4 шт	+	
10	Лестница скорости и координации	2 шт	+	
11	Игровой парашют	1 шт	+	
12	Канат для игры	1 шт	+	
	Спортивный инвентарь для занятий на прогулке + к обозначенному выше	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 3-4 лет				
1	Трехколесный велосипед	5 шт		
2	Лыжи 70 см	30 пар	+/-	
Дополнительно для детей 4-5 лет				
2	Двухколесный велосипед	5 шт	+/-	+
3	Самокат	5 шт	+	
Дополнительно для детей 5-6 лет				
4	Городки	2 комплекта	+	
5	Футбольный мяч	30 шт	+/-	
6	Футбольные ворота	2 шт	+	
7	Баскетбольный мяч	30 шт	-	+
8	Баскетбольная стойка с корзиной	2 шт	+	
9	Ракетка для бадминтона	30 шт	+	

10	Волан для бадминтона	30 шт	+	
12	Лыжи 110 см	30 пар	-	
Дополнительно для детей 6-7 лет				
11	Хоккейная клюшка	30 шт	+	
12	Хоккейная шайба	30 шт	+	
13	Хоккейные ворота	2 шт	+	
14	Стол для настольного тенниса	2 шт	-	
15	Сетка для настольного тенниса	2 шт	+	
16	Ракетка для настольного тенниса	30 шт	+	
17	Шарик для настольного тенниса	30 шт	+	

3.4. Технические средства обучения

№	Технические средства обучения	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
1	Ноутбук	1 шт	+	
2	Музыкальный центр	1 шт	+	
3	Проектор с экраном	1 шт	+	
4	Цветной принтер с расходниками	1 шт	-	
5	Гарнитура усиления звука	1 шт	+	

3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Организация деятельности детей на прогулке. Вторая младшая группа / авт.-сост. В. Н. Кастрькина, Г. П. Попова. – Волгоград : Учитель, 2012.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
8. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2–7 лет / сост. Т. В. Калинина. – Волгоград : Учитель, 2012
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020

10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

4. Приложение

Перечень музыкальных произведений для выполнения музыкально-ритмических движений

3-4 года	Игровые упражнения, ходьба и бег под музыку «Марш и бег» А. Александрова; «Скачут лошади», муз. Т. Попатенко; «Шагаем как физкультурники», муз. Ломовой; «Топотушки», муз. М. Раухвергера; «Птички летают», муз. Л. Банниковой. Перекачивание мяча под музыку Д. Шостаковича (вальс-шутка) Бег под музыку Р. Шумана (игра в жмурки)
4-5 лет	Игровые упражнения «Пружинки» рус.нар.мелодия Ходьба под марш, муз. И. Беркович Подпрыгивания и бег «Веселые мячики», муз М. Сатулиной Лиса и зайцы «В садике», муз. А. Майкапара Ходит медведь «Этюд», муз. К. Черни «Полька», муз. М. Глинки «Всадники», муз. В.Витлина Потопаем покружимся рус.нар.мелодии «Петух», муз. Т.Ломовой «Кукла», муз. М. Старокадомского Упражнения с цветами «Вальс» муз. А. Жилина Музыкальные игры «Курочка и петушок» муз. Г. Фрида. «Жмурки», муз. Ф.Флотова «Медведь и заяц», муз. В.Ребикова «Самолеты», муз. М. Магиденко «Найди себе пару», муз. Т. Ломовой «Займи домик», муз. М. Магиденко
5-6 лет	Упражнения «Шаг и бег», муз.Н.Надененко «Плавные руки», муз Р. Лиэра («Вальс», фрагмент) «Кто лучше скачет», муз. Т. Ломовой «Росинки», муз. С. Майкапара Упражнения с предметами «Упражнения с мячами», муз. Т. Ломовой; «Вальс», муз. Ф. Бургмюллера. Музыкальные игры «Не выпустим», муз. Т. Ломовой «будь ловким», муз. Н. Ладухина «Ищи игрушку», «Найди себе пару», латв.нар. Мелодия обраб. Т. Потапенко
6-7 лет	Упражнения «Марш», муз. М. Роберта

«Бег», «Цветные флажки», муз. Е. Тиличеевой
«Кто лучше скачет», «Шагают девочки и мальчики», муз. В. Золотарева
Поднимай и скрещивай флажки «Этюд», муз. К. Гуритта
полоскать платочки «Ой, утушка луговая», рус.нар. Мелодия, обраб. Т. Ломовой
«Упражнение с кубиками», муз. С. Соснина
Музыкальные игры
«Кот и мыши», муз. Т. Ломовой
«Кто скорей», муз. М. Шварца
Игра с погремушками», муз. Ф. Шуберта «Экоссез»
«Поездка», «Пастух и козлята», рус. Нар. Песня, обраб. в. Трутовского.