

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБДОУ детский сад №3,
Протокол от 07.09.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующей
МБДОУ детский сад №3
от 14.09.2022 № 71-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом содержания основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ детский сад №3

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

1. Основная образовательная программа МБДОУ детский сад №3
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Рабочая программа определяет содержание образовательного процесса по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный. В содержании учебной рабочей программы входит календарно-тематическое планирование с учетом возрастных и индивидуальных особенности детей, воспитывающихся в ДОУ, учебный план.

Раздел «Физическое развитие» включает в себя:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Физическая культура.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель – полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

Задачи:

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

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

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников,

должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурной – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Преимственность с другими образовательными областями

| | |
|---------------------------------------|---|
| «Социально-коммуникативное развитие»» | Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. |
| «Художественно-эстетическое развитие» | Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. |
| «Речевое развитие» | Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. |
| «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. |

1.1.3. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

В период дошкольного детства формируется фундаментальная основа для здоровья и полноценного физического развития детей. Этот период охватывает возраст от 3 до 7 лет.

Под физическим развитием дошкольника понимается процесс изменения внешних и внутренних естественных морфофункциональных свойств его организма в процессе онтогенеза. К внешним количественным показателям физического развития относятся: изменения размеров и массы тела, к качественным показателям физического развития относятся, прежде всего, изменения функциональных возможностей организма в период возрастного развития, которые

отражаются в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

В общей системе образования Российской Федерации предусмотрено особое место физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Именно в этот важный период жизни в результате целенаправленного педагогического воздействия у детей формируется здоровье, основные физические качества, такие как сила и выносливость, а так же ловкость, быстрота, гибкость; у детей постепенно складывается работоспособность. Немаловажным является и то, что в результате грамотного и правильного воздействия у детей складывается интенсивный рост и развития системы организма и их функций. Именно в этом возрасте формируются предпосылки физических, интеллектуальных, духовных способностей, а так же всестороннего развития личности в целом.

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста ставит перед собой единую главную цель – подготовка к жизни в обществе, трудовой деятельности, формирование интереса к самостоятельной спортивной деятельности, овладения нужным запасом двигательных навыков и умений на момент поступления в школу, которые помогут усвоить школьную программу обучения и легче пройти период школьной адаптации.

Физическое развитие дошкольников характеризуется тем, что у детей недостаточно сформирована устойчивость тела, имеется ограниченность двигательных возможностей, недостаточно сформированы двигательные навыки и качества. Детей в этом возрасте быстро развивается нервная система, укрепляется и растет скелет, крепнет мышечная система, и совершенствуются движения.

Для детей раннего возраста характерны быстрый темп роста и развития организма. Интенсивно увеличиваются морфологические показатели: рост, масса тела. Сила мышц детей ещё не велика, зато заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата. Большой подвижностью отличаются все суставы детского организма, это связано с ещё слабым физическим развитием.

В этом возрасте процессы нервной системы недостаточно сильны и подвижны, однако связи условных рефлексов отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому процесс физического воспитания необходимо организовывать так, чтобы дети учились правильному выполнению того или иного упражнения, так как полученные навыки прочно и надолго закрепляются. Простые движения, которые ребенок учит с ошибками, сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

Формирование движений детей первоначально происходит с помощью навыков самостоятельной ходьбы. Ходьба недостаточно оформлена из-за незрелости всего организма: слабость мышц нижних конечностей, высокое расположение центра тяжести тела над тазобедренной осью, отсутствие равновесия вследствие недостаточного развития нервной системы, а поэтому и недостаточная координация движений рук и ног. Овладение навыком ходьбы влияет не только на физическое развитие, но и на эмоциональное состояние ребёнка, помогает расширению интереса к окружающему, изменяет характер поведения его в жизни. Всё это вносит значительные изменения в общее развитие ребёнка.

Правильное развитие ребенка раннего возраста, невозможно без достаточной физической активности. Исследования показали, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60%. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, недостаточными согласованностью координацией. Недостаточная развитость психических процессов, в особенности внимания, не позволяет детям долго сосредотачиваться на чем-то одном, дети быстро утомляются.

К 3 году жизни, у ребёнка оформляются все основные движения, за исключением бега и недоступных ещё пока ему прыжков. Они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого

возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. В этом возрасте тело ребенка отличается тем, что у ребенка большее развитие приобретает верхние части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3-4 лет отличаются высокой двигательной активностью, однако, отмечается недостаточная согласованность движений, в которых участвуют крупные группы мышц. Для этого периода дошкольного детства характерна повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Что касается дыхательной системы организма детей, то структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, в связи с этим, затрудняет поступление воздуха в легкие затруднительно; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Из-за данных особенностей в развитии ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 15-18. Поэтому детей неглубокое дыхание, что ведет к недостаточной вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а подрастающий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Поэтому так важно, заниматься физической культурой, подвижными играми на свежем воздухе, так как это активизирует процессы газообмена.

Сердечнососудистая система детей дошкольников достаточно хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Сосуды в детском организме шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, тем самым скорость кровообращения больше. Исследования показали, что если пульс у взрослого человека равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам в минуту. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако, смена деятельности успокаивает сердечную деятельность ребенка и восстанавливает силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей раннего возраста. В этом периоде заканчивается становление нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

Процесс образования костей у детей в этом возрасте не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете преобладает хрящевая ткань, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей, поэтому так важно в этом возрасте развивать физические качества, в особенности гибкость.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Не смотря на это, дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости.

К 4 - 5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, бег, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча.

У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое. Улучшаются показатели быстроты. Изменяются показатели общей выносливости.

В подготовительной к школе группе детей появляется легкость движений, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей

старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. У детей развивается выносливость, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Деятельность детей в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Ученные заметили такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития. Общие возрастные показатели не остаются неизменными — замечается тенденция к их росту. Современные дети в среднем имеют более высокий рост, лучше развиты физически и умственно, нежели их сверстники 15 – 20 лет назад. Такое явление получило в науке название «*акселерация*».

Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности.

Для того, чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий.

Подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и прочее.

Правильное физическое развитие дошкольников играет немаловажную роль в жизни детей. Все основы закладываются именно в дошкольном возрасте, поэтому этот период так важен в жизни ребенка. Это касается и психологических характеристик, и физиологических. Именно поэтому и психологическое, и физическое развитие детей дошкольного возраста должно находиться под самым пристальным вниманием. Развитие дошкольников разительно отличается от развития в более младшем возрасте. Первые годы организм малыша растет очень интенсивно и относительно равномерно. С четырех лет развитие несколько замедляется. В это время физическое развитие детей начинает постепенно приближаться к организму взрослому, позволяя выдерживать более высокие нагрузки в сравнении с ранним периодом.

2.1. Целевые ориентиры образования:

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

К 2-3 годам ребенок:

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;
- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;
- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения; проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях;
- с удовольствием двигается — ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.)

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

К 7 годам ребенок

- овладевает основными культурными способами деятельности,
- проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности;

- способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности; ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и сорадоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;
- ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

| Возрастная группа | Достижения ребенка |
|-----------------------|---|
| Вторая младшая группа | <p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – О роли в организме органов чувств – О том, как беречь, ухаживать за органами чувств – О полезной и вредной пище – Об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека – О том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение – О том, что с помощью сна восстанавливаются силы – Об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма – О необходимости закаливания – О ценности здоровья – О необходимости лечения – Поддерживает правильную осанку – Участвует в закаливающих процедурах – Участвует в утренней гимнастике – Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши) – Бережно относится к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей – Сообщает о самочувствии взрослым – Избегает ситуаций, приносящих вред здоровью – Соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни. <p><i>Физическая культура:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног – Действует совместно – Строится в колонну по одному – Строится в шеренгу – Строится в круг – Находит свое место при построениях – Сохраняет правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии – Соблюдает элементарные правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. – Выполняет в играх правила со сменой видов движений |

| | |
|----------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты - Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках на месте - Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с продвижением вперед - Принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места - Принимает правильное исходное положение в метании мешочков с песком и мячей - Энергично отталкивает мячи при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно - Выполняет хват за перекладину во время лазанья - Ползает - Участвует в совместных играх и физических упражнениях - Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др. - Выполняет правила в подвижных играх - Участвует в подвижных играх с правилами - Играет с каталками, тележками, автомобилями - Играет с мячами, шарами - Пользуется физкультурным оборудованием в свободное время |
| Средняя группа | <p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Потребность быть здоровым - Потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов - Части тела - Органы чувств - Функциональное назначение частей тела для жизни и здоровья человека - Функциональное назначение органов чувств для жизни и здоровья человека - Необходимые телу человека вещества и витамины - Важность для здоровья сна - Важность для здоровья гигиенических процедур - Важность для здоровья движений, закаливания - Понятия «здоровье» и «болезнь» - Составляющие здорового образа жизни - Значение физических упражнений для организма человека - Физические упражнения на укрепление различных органов и систем организма - Участвует в закаливающих процедурах - Участвует в различных подвижных играх - Участвует в утренней гимнастике - Устанавливает связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием - Оказывает себе элементарную помощь при ушибах - Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме - Заботится о своем здоровье - Выполняет физические упражнения на укрепление различных органов и систем организма <p><i>Физическая культура:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Поддерживает правильную осанку - Ходит, согласовывая движения рук и ног - Бегаёт, согласовывая движения рук и ног - Бегаёт легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком - Выполняет действия по сигналу - Выполняет построения - Соблюдает дистанцию во время передвижения - Ползает - Пролезает, подлезает |

| | |
|----------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> – Перелезает через предметы – Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево) – Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте – Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках с продвижением вперед, ориентируется в пространстве – В прыжках в длину с места умеет сочетать отталкивание со взмахом рук – При приземлении сохраняет равновесие – Прыгает через короткую скакалку – Принимает правильное исходное положение при метании – Отбивает мяч о землю правой и левой рукой – Бросает и ловит мяч кистями рук (не прижимая к груди) – Выполняет движения в различных формах двигательной деятельности детей – Творчески использует двигательные умения и навыки в самостоятельной двигательной деятельности – Выполняет ведущую роль в подвижной игре – Осознанно относится к выполнению правил игры – Творчески использует физкультурный инвентарь и атрибуты для подвижных игр на прогулках – Участвует в физкультурных досугах и физкультурных праздниках – Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. – Ориентируется в пространстве – Проявляет инициативность в организации знакомых игр – Выполняет действия по сигналу |
| Старшая группа | <p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Потребность в здоровом образе жизни – Интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься – Особенности функционирования и целостности человеческого организма – Индивидуальные особенности организма и здоровья – Составляющие здорового образа жизни и факторы, разрушающие здоровье – Зависимость здоровья человека от правильного питания – Роль гигиены и режима дня для здоровья человека – Правила ухода за больным – Возможности здорового человека – Сведения из истории олимпийского движения – Место человека в природе (как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде) – Основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке – Самостоятельно организывает подвижные спортивные игры, выполняет спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование – Характеризует свое самочувствие <p><i>Физическая культура:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Стремится участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах – Интерес детей к различным видам спорта – Важные сведения о событиях спортивной жизни страны – Сохраняет правильную осанку – Осознанно выполняет движения – Проявляет физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности – Проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость – Легко ходит и бежит, энергично отталкиваясь от опоры – Бежит на перегонки, с преодолением препятствий – Лазает по гимнастической стенке, меняя темп – Прыгает в длину – Прыгает в длину с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется |

| | |
|-------------------------|---|
| | <p>в зависимости от вида прыжка</p> <ul style="list-style-type: none"> – Прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку – Сохраняет равновесие при приземлении после прыжка – Сочетает замах с броском при метании – Подбрасывает и ловит мяч одной рукой – Отбивает мяч правой и левой рукой на месте – Ведет мяч при ходьбе – Отбивает мяч правой и левой рукой при ходьбе – Ориентируется в пространстве – Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах – Организует знакомые подвижные игры – Помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирает его на место – Активно участвует в коллективных играх, спортивных развлечениях, соревнованиях |
| Подготовительная группа | <p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Интерес и любовь к спорту – Особенности строения и функционирования организма человека – Особенности рационального питания (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим) – Значение двигательной активности в жизни человека, использование специальных физических упражнений для укрепления своих органов и систем – Особенности активного отдыха, правила и виды закаливания, польза закаливающих процедур – Роль солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье <p><i>Физическая культура:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Потребность в ежедневной двигательной деятельности – Интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта – Интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) – Виды спорта и спортивных игр – Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности – Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге – Совершает активные движения кисти руки при броске – Быстро перестраивается на месте и во время движения – Равняется в колонне, шеренге, круге; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе – Проявляет физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость – Поддерживает статическое и динамическое равновесие – Двигается координированно, в том числе при ориентировке в пространстве – Участвует в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования) – Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега – Перелезает с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали – Придумывает варианты игр, комбинирует движения, проявляя творческие способности – Организует подвижные игры. |

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие»:

Цели и задачи по физическому развитию для детей 3-4 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
- Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

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

Цели и задачи по физическому развитию для детей 4-5 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура:

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Цели и задачи по физическому развитию для детей 5-6 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

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

Цели и задачи по физическому развитию для детей 6-7 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: развивать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

2.2.1. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 3-4 лет

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м)

правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

2.2.2. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 4-5 лет

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед,

касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

2.2.3. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 5-6 лет

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверхназад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

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

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

2.2.4. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 6-7 лет

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с

преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о

пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.3. Методы и приемы организации работы по физическому развитию

| | |
|-------------------------------------|--|
| Общедидактические, наглядные | <ul style="list-style-type: none">– Наглядно-зрительные (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, схемы).– Наглядно-слуховые (музыка, песни).– Тактильно-мышечные (непосредственная помощь педагога). |
| Вербальные | Объяснения, пояснения, указания. <ul style="list-style-type: none">– Подача команд, распоряжений, сигналов.– Вопросы к воспитанникам.– Образный сюжетный рассказ, беседа.– Словесная инструкция |
| Практические | <ul style="list-style-type: none">– Повторение упражнений– Проведение упражнений в игровой форме– Проведение упражнений в соревновательной форме |
| Информационно-рецептивный | Характеризуется взаимосвязанностью и взаимозависимостью действий педагога и воспитанника |
| Репродуктивный | Предусматривает воспроизведение воспитанником продемонстрированных взрослым (сверстником) способов двигательных действий. |
| Метод проблемного обучения | Предусматривает постановку перед воспитанником проблемы и предоставления ему возможности самостоятельного решения путем тех или иных двигательных действий |

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

| Возраст | Приоритетная сфера инициативы | Деятельность педагога по поддержке детской инициативы |
|----------|-------------------------------|---|
| 3-4 года | Продуктивная деятельность | <p>Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого воспитанника</p> <p>Рассказывать воспитанникам об их реальных, а также возможных в будущем достижениях</p> <p>Отмечать и публично поддерживать любые успехи воспитанников</p> <p>Поощрять самостоятельность воспитанников и расширять ее сферу</p> <p>Помогать воспитаннику найти способ реализации собственных поставленных целей</p> <p>Поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости</p> <p>В ходе ООД и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям воспитанника, позволять ему действовать в своем темпе</p> <p>Не критиковать результаты деятельности воспитанников, а также их самих. Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи. Ограничить критику только результатами продуктивной деятельности.</p> <p>Учитывать индивидуальные особенности воспитанников, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным воспитанникам.</p> <p>Уважать и ценить каждого воспитанника независимо от его достижений, достоинств и недостатков.</p> <p>Создавать в группе положительный эмоциональный микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем воспитанникам: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к воспитаннику; проявлять деликатность и тактичность.</p> |

| | | |
|---------|----------------------------------|---|
| 4-5 лет | Познание окружающего мира | <p>Поощрять желание воспитанника строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду.</p> <p>Создать условия и поддерживать театрализованную деятельность воспитанников, их стремление переодеваться («рядиться»)</p> <p>Обеспечить условия для музыкальной импровизации, пения и движений под популярную музыку.</p> <p>Создать в группе возможность, используя мебель и ткани, строить «дома», укрытия для игр.</p> <p>Негативные оценки можно давать только поступкам воспитанника и только один на один, а не на глазах у группы.</p> <p>Недопустимо диктовать воспитанникам, как и во что они должны играть; навязывать им сюжет игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими воспитанниками деятельность.</p> <p>Участие взрослого в играх воспитанников полезно при выполнении следующих условий: воспитанники сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют воспитанники, а не педагог; характер исполнения роли также определяется воспитанниками.</p> <p>Привлекать воспитанников к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения.</p> <p>Побуждать воспитанников формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого.</p> <p>Привлекать воспитанников к планированию жизни группы на день.</p> |
| 5-6 лет | Внеситуативно-личностное общение | <p>Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем воспитанникам: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к воспитаннику.</p> <p>Уважать индивидуальные вкусы и привычки воспитанников.</p> <p>Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание воспитанников на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, папе, бабушке, другу).</p> <p>Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности воспитанников.</p> <p>При необходимости помогать воспитанникам в решении проблем организации игры.</p> <p>Привлекать воспитанников к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т.п.</p> <p>Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности по интересам.</p> |
| 6-7 лет | Обучение | <p>Вводить адекватную оценку результата деятельности воспитанника с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.</p> <p>Спокойно реагировать на неуспех воспитанника и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т.п. Рассказывать воспитанникам о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.</p> <p>Создавать ситуации, позволяющие воспитаннику реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.</p> <p>Обращаться к воспитанникам с просьбой показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.</p> <p>Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.</p> <p>Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности.</p> <p>При необходимости помогать воспитанникам в решении проблем при</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | организации игры. Привлекать воспитанников к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовывать их пожелания и предложения. Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности воспитанников по интересам. |
|--|--|---|

2.5. Планирование и организация педагогического мониторинга по образовательной области «Физическое развитие»:

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

| Объект | Форма | Содержание | Сроки | Ответственные |
|---|---|--|-----------------|---|
| Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. | Беседа, наблюдение, анализ двигательных навыков | Г.Ноткина, Н.Лескова «Оценка физической подготовленности дошкольников», Е.Трифенова «Педагогическая диагностика к комплексной программе дошкольного образования «Мир открытий», ООО Издательский дом «Цветной мир», Москва, 2016г., О.Бережнова, В.Бойко, «Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши», ООО Издательский дом «Цветной мир», Москва, 2016г., Ю.Афонькина «Мониторинг качества усвоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования», Волгоград «Учитель», 2012г. | Сентябрь май | Воспитатели, Инструктор по физической культуре |

Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие»:

- промежуточные результаты (2 раза в год)
- итоговые результаты (подготовительная к школе группа)

Объект мониторинга:

- уровень реализации образовательной программы по возрастным группам в образовательной области «Физическое развитие»

Методы мониторинга:

- наблюдение,
- беседы,
- анализ двигательной деятельности,
- игровые задания, подвижные игры,
- тестирование,
- анкетирование родителей (законных представителей)

2.6. Организация взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями)

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников. Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация образовательного процесса

Расписание непосредственно образовательной деятельности составлено в соответствии требованиям СанПиН.

| Область | Возраст | Продолжительность занятия | Кол-во занятий в неделю/месяц/год |
|----------------------------|----------------|----------------------------------|--|
| Физическое развитие | 3-4 года | 15 минут | 3/12/72 |
| | 4-5 лет | 20 минут | 3/12/72 |
| | 5-6 лет | 25 минут | 3/12/72 |
| | 6-7 лет | 30 минут | 3/12/72 |

Общеразвивающие упражнения:

- с предметами,
- без предметов
- имитационные
- Игры с элементами спорта.

Спортивные упражнения.

Индивидуальная работа с детьми.

Игровые упражнения. Игровые ситуации.

Утренняя гимнастика:

- классическая
- игровая
- полоса препятствий
- музыкально-ритмическая
- имитационные движения.

Физкультминутки. Динамические паузы.

Подвижные игры.

Игровые упражнения. Игровые ситуации.

Проблемные ситуации. Имитационные движения.

Спортивные праздники и развлечения.

Гимнастика после дневного сна;

Упражнения:

- классические
- коррекционные: двигательно-игровой час,
- эстафеты
- спортивные упражнения
- спортивные игры (городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы хоккея, элементы футбола,)
- беседы о спорте, спортивных достижениях

Подвижные игры игровые упражнения имитационные движения

3.2. Программно-методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»:

- Комплексная образовательная программа дошкольного образования, под ред. Л.Петерсон, И.Лыковой, ООО Издательский дом «Цветной мир», Москва, 2016г.,
- Е.Трифорова «Педагогическая диагностика к комплексной программе дошкольного образования «Мир открытий», ООО Издательский дом «Цветной мир», Москва, 2016г.,
- О.Бережнова, В.Бойко, «Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши», ООО Издательский дом «Цветной мир», Москва, 2016г.,
- Е.Кривенко, А.Виснер, Физическое развитие дошкольников, 2 младшая группа, методическое пособие к парциальной программе «Малыши-крепыши», ООО Издательский дом «Цветной мир», Москва, 2020г.,
- О.Бережнова, В.Бойко, Физическое развитие дошкольников, средняя группа, методическое пособие к парциальной программе «Малыши-крепыши», ООО Издательский дом «Цветной мир», Москва, 2019г.,
- О.Бережнова, В.Бойко, Физическое развитие дошкольников, старшая группа, методическое пособие к парциальной программе «Малыши-крепыши», ООО Издательский дом «Цветной мир», Москва, 2018г.,
- О.Бережнова, В.Бойко, Физическое развитие дошкольников, подготовительная группа, методическое пособие к парциальной программе «Малыши-крепыши», ООО Издательский дом «Цветной мир», Москва, 2017г.,
- Э.Степаненкова Физическое воспитание в детском саду. М.Мозаика-Синтез. 2005
- Л.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа М.Мозаика – Синтез 2014
- Л.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа М.Мозаика – Синтез 2015
- Л.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа М.Мозаика – Синтез 2016
- Л.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа М.Мозаика – Синтез 2014
- Л.Глазырина Физическая культура – дошкольникам. младший возраст М.Владос.2001
- Л.Глазырина Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст М.Владос.2001
- Л.Глазырина Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст М.Владос.2001
- В.Фролов Физкультурные занятия на воздухе. М.Просвещение.1983
- А.Фомина Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду М. Просвещение, 1984

3.3. Физкультурно-оздоровительная работа

| Содержание работы | Срок | Ответственный |
|--|------------------|--|
| ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА | | |
| Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам | Ежемесячно | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| Составление графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу | Сентябрь-октябрь | |
| Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и | Сентябрь-октябрь | |

| | | |
|---|-----------------------|--|
| индивидуальных особенностей | | |
| Подбор методик для разных возрастных групп | 1-й квартал | |
| Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп | Ежемесячно | |
| ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА | | |
| Антропометрия | Сентябрь, апрель | Старшая медицинская сестра |
| Уточнение списка детей по группам здоровья | Сентябрь | Старшая медицинская сестра |
| Медико-педагогический контроль над проведением занятий и закаливающих процедур | По плану | Заведующая, старший воспитатель, старшая медицинская сестра |
| Проведение мониторинга по физическому развитию | Апрель | Инструктор по физической культуре, старший воспитатель |
| ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ | | |
| Ежедневное проведение утренней гимнастики | В течение года | Воспитатели |
| Физкультурные занятия | По плану | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| Проведение физкультминуток | По мере необходимости | Воспитатели групп |
| Проведение гимнастики после сна | В течение года | Воспитатели групп |
| Проведение закаливающих процедур | В течение года | Воспитатели, старшая медицинская сестра |
| Проведение упражнений для глаз | В течение года | Воспитатели |
| ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА | | |
| Проведение дня здоровья | 1 раз в квартал | Инструктор по физической культуре, старший воспитатель |
| Участие в спортивных мероприятиях | По плану | |
| Проведение физкультурных досугов | 1 раз в месяц | |
| Проведение физкультурных праздников | 2 раза в год | |
| Оборудование спортивных уголков в группе | В течение года | |
| РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ И РОДИТЕЛЯМИ | | |
| Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях | По плану | Инструктор по физической культуре, старший воспитатель, медицинская сестра |
| Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья | В течение года | Заведующий, инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей | В течение года | Инструктор по физической культуре |

Паспорт физкультурного зала

| № | Наименование | Единица измерения | Количество |
|---|---|-------------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 5 |
| 1 | Стенка гимнастическая дерев. (детская, дерево, ширина 4 м) | шт. | 1 |
| 2 | Доска наклонная гладкая с зацепами (Дерево, 1,5м) | шт. | 1 |
| 3 | Доска навесная ребристая (Дерево, 1,5м) | шт. | 1 |
| 4 | Скамейка гимнастическая из твердых пород древесины (дерево, 3м) | шт. | 2 |
| 5 | Комплект для подлезания | шт. | 1 |
| 6 | Гимнастический мат большой | шт. | 1 |
| 7 | Гимнастический мат малый | шт. | 5 |
| 8 | Корзина для мячей на колесах | шт. | 4 |

| | | | |
|----|---|----------|----|
| 9 | Тележка для хранения спортивного инвентаря | шт. | 4 |
| 10 | Спорткомплекс из мягких модулей | шт. | 1 |
| 11 | Набор соединительных деталей для фиксации между собой элементов наборов "Набор объемных элементов, вкладывающихся друг в друга, с наклонной рабочей поверхностью и тактильными деталями для балансировки" и "набор протяжных объемных элементов с волнистой рабочей поверхностью и тактильными деталями для балансировки" | шт. | 1 |
| 12 | Гимнастические ленты | шт. | 40 |
| 13 | Мячи резиновые большие | шт. | 25 |
| 14 | Мячи резиновые средние | шт. | 25 |
| 15 | Палки гимнастические | шт. | 30 |
| 16 | Набор модулей для спортивных игр и соревнований | комплект | 1 |
| 17 | Гантели детские | шт. | 40 |
| 18 | Термометр комнатный | шт. | 1 |
| 19 | Кольцеброс | комплект | 6 |
| 20 | Мячи-массажеры | шт. | 20 |
| 21 | Массажный ролик | шт. | 5 |
| 22 | Веревка с яркой маркировкой | шт. | 1 |
| 23 | Мишень навесная | шт. | 1 |
| 24 | Платочки цветные (ОРУ) | шт. | 40 |
| 25 | Флажки цветные (ОРУ) | шт. | 60 |
| 26 | Колечки цветные, диаметр – 30 см, (ОРУ) | шт. | 25 |
| 27 | Кубики цветные, 7 см, (ОРУ) | шт. | 40 |
| 28 | обруч гимнастический, диаметр – 60см | шт. | 25 |
| 29 | Скакалка гимнастическая | шт. | 30 |
| 30 | Мешочки для метания | шт. | 20 |
| 31 | Мешочки для ходьбы (удержание равновесия) | | 20 |
| 32 | Набор «Городки» | комплект | 2 |
| 33 | Канат для перетягивания (6м) | шт. | 1 |
| 34 | Комплект «ходунки» | шт. | 2 |
| 35 | Набор «Кегли» | комплект | 10 |
| 36 | Игра «Островок» (обручи средние 6 шт., обручи большие — 2 шт., канат маленький — 1 шт., преграды 6 шт.) | комплект | 2 |
| 37 | Набор «Фишки для разметки» | комплект | 2 |
| 38 | Паращют | шт. | 1 |
| 39 | Дорожка для ходьбы | шт. | 1 |
| 40 | Дорожка для прыжков (с поворотом) | шт. | 1 |
| 41 | Дорожка для прыжков (чередование: на одной ноге, на двух ногах) | шт. | 1 |
| 42 | Мяч футбол | шт. | 10 |
| 43 | Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений | комплект | 1 |
| 44 | Мешок для прыжков | шт. | 4 |
| 45 | Доска-балансир (Дерево, 91*29 см) | шт. | 4 |
| 46 | Корзина для метания в вертикальную цель | шт. | 2 |
| 47 | Скалодром настенный | шт. | 3 |

Перспективное планирование образовательной деятельности

II младшая группа

Сентябрь

| | | | | |
|----------------|---|--|--|---|
| Задачи. | Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Ходьба и бег всей группой «стайкой». Игра «Пойдем в гости» «Дождик пошел!» Ходьба в колонне по одному «Ворона», легкий бег «Стрекозы!» | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ с игрушками | ОРУ с кубиками | ОРУ без предметов |
| | ОВД: Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров) длина-2,5 м, ширина- 25 см. Длина дорожки 3м ходьба и бег («по мостику»). | ОВД: Прыжки на 2-х ногах на месте. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета | ОВД: 1. Прокатывание мячей друг другу из и. п. стоя на коленях, сидя, - ноги врозь. 2. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета. | ОВД: 1. Ползание под шнур на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2. Ходьба «змейкой» между предметами. |
| | П/и «Бегите ко мне» | П/и «Догоните мяч» | П/и «Мой весёлый звонкий мяч» | П/и «Найди свой домик» |
| III ч. | Пальчиковая игра «Наша группа» | Игра малой подвижности «Найди игрушку» | Дыхательная гимнастика «Надувай шар» | Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок» |

Октябрь

| | | | | |
|----------------|--|--|---|--|
| Задачи. | Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать энергичное отталкивание мяча от себя при прокатывании. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | 1 Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ с листочками | ОРУ с массажным мячом | ОРУ с мячом |
| | ОВД: 1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично толкая; - до ориентира. | ОВД: 1. Прокатывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках: - прямо; - «змейкой» между предметами. | ОВД: 1. Ползание под шнур на четвереньках (высота 50 см). 2. Ходьба и бег по извилистой дорожке. | ОВД: 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15см); по извилистой дорожке. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 1,5 м. |
| | П/и «Наседка и цыплята» | П /и «Поезд» | П/и «Бегите к флажку» | П/и «Мыши в кладовой» |
| III ч. | К/и «Клубочек» | Л/р «Листья» | Л/р «Яблоко» | И/у «Мышки» |

Ноябрь

| | | | | |
|----------------|---|------------|------------|------------|
| Задачи. | Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии по уменьшенной площади опоры | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |

| | | | | |
|---------------|---|---|---|--|
| I ч. | Ходьба в колонне по одному. На сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба; бег враспынную. | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ без предметов | ОРУ с мягкими мячами | ОРУ с ленточками |
| | ОВД: 1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5-2м.) | ОВД: 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении. | ОВД: 1. Ловить мяч и бросать друг другу (расстояние 0,5м). 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое упражнение «Кто быстрее?» | ОВД: 1. Ползание под дугу высотой 50см на четвереньках. 2. Ходьба между двумя линиями (ширина 20см), руки на поясе. |
| | П/и «Солнышко и дождик» | П/и «У медведя во бору» | П/и «По ровненькой дорожке» | П/и «Птичка и пенчики» |
| III ч. | М/и «Найди грибок» | Л/р «Зайка» | П/г «Спящий котёнок» | Л/р «Домашние птички» |

Декабрь

| | | | | |
|----------------|---|---|--|---|
| Задачи. | Учить ходить и бегать с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба и бег враспынную, по кругу, между предметами; построение в шеренгу; ходьба и бег в чередовании; ходьба и бег в противоположные стороны | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ с кольцами | ОРУ без предметов | ОРУ со снежинками |
| | ОВД: 1. Ходьба по доске (шириной-15см). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, из обруча в обруч 5-6 штук. | ОВД: 1. Прыжки со скамейки (мягко приземляться). 2. Катание мячей в прямом направлении. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь (через ворота). | ОВД: 1. Подлезание под шнур (высота 50см); дугу. 2. Ходьба по ограниченной площади: - по скамейке, руки на поясе; - по мостику, руки свободно балансируют. | ОВД: 1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на 2-х ногах между кубиками. |
| | П/и «Наседка и цыплята» | П/и «Трамвай» | П/и «Воробышки и автомобиль» | П/и «Доползи до погремушки» |
| III ч. | М/и «Тише» | Ходьба по массажным коврикам | Н/р «Кулачки» | П/г «Елочка» |

Январь

| | | | | |
|----------------|--|--|--|--|
| Задачи. | Ознакомить детей с построением и ходьбой в парах; упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Построение в колонне, перестроение в две колонны (с помощью), ходьба парами, враспынную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «Стоп» | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ с зимними султанчиками | ОРУ с платочками | ОРУ без предметов |
| | ОВД: Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Ходьба по доске (шириной – 20 | ОВД: 1. Прыжки со скамейки (высотой – 15см), движение рук свободно. 2. Прокатывание | ОВД: 1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3м). 2. Подлезание под дуги (высотой- | ОВД: 1. Прыжки из обруча в обруч, через шнуры 2. Ходьба по ребристой доске, |

| | | | | |
|---------------|---|--|---|--|
| | см), приставляя пятку к носу. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд, из обруча в обруч. | мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. 3. Подлезание под шнур (высота – 40см) | 40- 50см). 3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. | положенной на пол. 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли». |
| | П/и «Найди свой домик» | П/и «С кочки на кочку» | П/и «Кролики» | П/и «Мыши в кладовой» |
| III ч. | М/и «Мы пирог лепили» | Л/р «Снежок» | П/г «У кого какие шубки» | П/г «Зима» |

Февраль

| | | | | |
|----------------|---|--|---|--|
| Задачи. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мяч через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; ходьба и бег по кругу, на носках | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ без предметов | ОРУ с гантельками | ОРУ с обручами |
| | ОВД: 1. Ходьба между кубиками (4-5штук). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20см). 4. Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками. | ОВД: 1 Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно. 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола. | ОВД: 1 Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Ползание, на четвереньках, «как жучки» (3-4м). 4. Ходьба по доске, по скамейке, положенной на пол, руки, на пояс. | ОВД: 1. Ходьба между кубиками, руки на пояс; с перешагиванием через предметы. 2. Ползание на четвереньках под дугой. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры. |
| | П/и «Птички в гнёздышках» | П/и «Воробышки и кот» | П/и «Найди свою пару» | П/и «Кролики» |
| III ч. | Самомассаж | С/м «Ладони» | И/у «Воротники» | Д/г «Вырасти большой» |

Март

| | | | | |
|----------------|--|---|--|---|
| Тема. | «Моя мамочка» | «Семья» | «Гости» | «Квартира» |
| Задачи. | Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге враспынную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о пол и ловлю его 2-я руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Построение в шеренгу, в колонну по одному; перестроение в пары, ходьба парами; бег враспынную; ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании. | | | |
| II ч. | ОРУ с цветочками | ОРУ без предметов | ОРУ с мячами | ОРУ с цв. кирпичиками |
| | ОВД: 1 Ходьба с перешагиванием через | ОВД: 1 Перебрасывание мяча через шнур | ОВД: 1 Лазание по наклонной лестнице | ОВД: 1 Ходьба по гимнастической |

| | | | | |
|---------------|---|---|--|---|
| | кубики или через рейки лестницы, положенной на пол 2 Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через шнуры 3 Прокатывание мяча в прямом направлении 2-я руками | 2 Ползание по гимнастической скамейке до погребушки на четвереньках с опорой на колени и ладони | (со страховкой) 2 Ходьба с перешагиванием через шнуры, через кубики | скамейке, руки на пояс, руки за спиной 2 Прыжки в длину с места «через ручеёк» с места (расстояние - 30 см.) |
| | П/и «Птичка и пенчики» | П/и «Лягушки» | П/и «Воробышки и кот» | П/и «Обезьянки» |
| III ч. | И/у «Мама спит» | П/г «Семья» | Д/г «Воздушный шар» | М/и «Найди своё место» |

Апрель

| | | | | |
|----------------|--|---|--|---|
| Задачи. | Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его 2-я руками; ходить по наклонной лестнице. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание на скамейке с опорой на ладони и колени. Учить ходить приставными шагами вперёд. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба и бег с остановкой по сигналу; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким подниманием бедра; бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба приставными шагами вперёд. | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов ОВД: 1. Ходьба по скамейке (25 см). 2. Прыжки в длину с места (10-20 см) 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. | ОРУ без предметов ОВД: 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3 Ходьба по доске, скамейке, руки на пояс (следить за осанкой). | ОРУ с матрешками ОВД: 1.Ходьба по гимнастической скамейке (высотой-30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30-40 см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. п 4. Влезание на наклонную лесенку. | ОРУ с мячом ОВД: 1 Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс, на середине перешагнуть через набивной мяч 3 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. |
| | П/и «Курочка-хохлатка» | П/и «Найди свой цвет» | П/и «Мыши в кладовой» | П/и «Воробышки и автомобили» |
| III ч. | М/и «Кто ушёл» | Д/г «Затуши огонёк» | М/и «Найди матрешку» | Х/и «Ручеёк» |

Май

| | | | | |
|----------------|--|--|---|---|
| Задачи. | Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге в рассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на четвереньках с опорой на ладони рук и ступни ног. Закреплять умение ходить по наклонной доске | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба и бег по кругу; в рассыпную; проверка осанки. Ходьба и бег по сигналу; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушата», «Зайцы» и др.; ходьба с перешагиванием через шнуры | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов ОВД: 1. Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры. | ОРУ с султанчиками ОВД: 1 Прыжки в длину с места (расст. 15 см). | ОРУ без предметов ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 30 см). | ОРУ с цветами ОВД: 1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. |

| | | | | |
|---------------|--|--|--|--|
| | 3. Игровые задания «вверх-вниз» - ходьба на горку с горки; прыжки между кеглями. | 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3. Игровое задание «Найди свой домик»: - бросание мяча вдаль двумя руками, в корзину, в ящик. | 2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30 – 40 см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку. | 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола; бег между предметами. |
| | П/и «Мыши в кладовой» | П/и «Огуречик, огуречик» | П/и «Воробьишки и кот» | П/и «Найди свой цвет» |
| III ч. | Д/г «Обними меня радуга» | П/г «Золотые капельки» | М/и «Найди котёнка» | Р «Цветы распускаются» |

**Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре Средняя группа
Сентябрь**

| | | | | |
|----------------|---|---|--|---|
| Задачи. | Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, в рассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена. | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ без предметов | ОРУ с кубиками | ОРУ с малым мячом |
| | ОВД: 1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (дл. – 3м, ш. -15 см.) 2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между 2-мя линиями (ш. – 10. см.) 4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед до флажка. | ОВД: 1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. | ОВД: 1. Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и.п.- стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на 2-х ногах между кеглями. | ОВД: 1. Подлезание под шнур, не касаясь, пола руками. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (выс. 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на 2-х ногах. |
| | П/и «Найди себе пару» | П/и «У ребят порядок строгий» | П/и «Пробеги тихо» | П/и «Подарки» |
| III ч. | П/г «Весёлый человечек» | М/и «Добрые слова» | М/и «Я могу, я не могу» | П/г «Как у нас семья большая» |

Октябрь

| | | | | |
|----------------|---|------------|------------|------------|
| Задачи. | Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь, пола руками, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба и бег в кол. С изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба в рассыпную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках. | | | |

| | | | | |
|---------------|---|--|---|--|
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ с массажными мячами | ОРУ с лентами | ОРУ с мячом |
| | ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть 2. Прыжки на 2-х ногах до предмета. 3 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше. | ОВД: 1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, и.п.- стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой. | ОВД: 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ш. -15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на 2-х ногах между набив. мячами, положенными в две линии. | ОВД: 1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь, пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее», прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, фронтально. |
| | П/и «Кролики» | П/и «Огуречик, огуречик» | П/и «Гуси- гуси» | П/и «Котята и щенята» |
| III ч. | Л/р «Урожай» | М/и «Найди и промолчи» | Л/р «Домашние птицы» | П/г «Спящий котёнок» |

Ноябрь

| | | | | |
|----------------|---|---|---|--|
| Задачи. | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ с платочками | ОРУ с флажками | ОРУ без предметов |
| | ОВД: 1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки, на 2-х ногах продвигаясь вперед через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расст. 2 м). | ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине 4. Прыжки на 2-х ногах до кубика (расст. 3 м) | ОВД: 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию. | ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на поясе. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю». |
| | П/и «Ловишки» | П/и «Пробеги тихо» | П/и «Цветные автомобили» | П/и «Мы весёлые ребята» |
| III ч. | П/и «Пельмени» | М/и «Ровным кругом» | М/и «Сигналы светофора» | М/и «Кто ушёл» |

Декабрь

| | | | | |
|----------------|--|------------|------------|------------|
| Задачи. | Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |

| | | | | |
|---------------|---|--|---|--|
| I ч. | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ с кубиком | ОРУ с игрушками | ОРУ с без предметов |
| | 1. Прыжки со скамейки (20 см). О набивными мячами. З 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см). | ОВД: 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей. | ОВД: 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на пояс. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. | ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, высота 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки. |
| | П/и «Лиса в курятнике» | П/и «Снегири» | П/и «Лошадки» | П/и «Найди себе пару» |
| III ч. | Л/р «Кто в лесочке живёт» | П/г «Кормушка» | Р «Музыкальная шкатулка» | П/и «Ёлочка» |

Январь

| | | | | |
|----------------|--|--|--|--|
| Задачи. | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, в рассыпную с нахождением места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий. | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ без предметов | ОРУ с платочком | ОРУ со снежинками |
| | ОВД: 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. О 2. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно). П 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. З 4. Перебрасывание мячей друг другу (2 руки снизу). П | 1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. П 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). П 3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева, и справа (2-3 раза). О | ОВД: 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. П 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. З 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть. О 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». П | ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. П 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. П 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). О 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (2 руки |

| | | | | |
|---------------|----------------|--------------------------|----------------------|------------------|
| | | | | снизу). П |
| | П/и «Карусели» | П/и «У медведя во бору» | П/и «Бездомный заяц» | П/и «Кот и мыши» |
| III ч. | П/и «Игрушки» | М/п «Карлики и великаны» | Р «Сосулька» | М «Рукавички» |

Февраль

| | | | | |
|----------------|--|--|---|--|
| Задачи. | Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья. | | | |
| II ч. | ОРУ с кольцами | ОРУ с без предметов | ОРУ с флажками | ОРУ с гантельками |
| | ОВД: 1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием). | ОВД: 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке. | ОВД: 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м). | ОВД: 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеёк». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. |
| | П/и «Воробышки и автомобили» | П/и «Охотники и зайцы» | П/и «Самолёты» | П/и «Быстрее к своему флажку» |
| III ч. | П/г «Транспорт» | М/и «Массажист» | М/и «Мы солдаты» | Р «Штанга» |

Март

| | | | | |
|----------------|---|--|---|---|
| Задачи. | Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге в рассыпную развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег в рассыпную; ходьба и бег по кругу(вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании | | | |
| II ч. | ОРУ с цветочками | ОРУ без предметов | ОРУ с птчками | ОРУ с гим. палкой |
| | ОВД: 1. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы, положенной на пол. 2. Прыжки в длину 3. Прыжки в длину с мячом (расстояние- 25см.). 4. Прокатывание мячей в прямом направлении. | ОВД: 1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки. 3.Ползание по доске на четвереньках с опорой на ладони и колени. 4. Перешагивание через шнуры, кубики | ОВД: 1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой). 2. Ходьба по доске с перешагиванием через шнуры, кубики. 3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой). 4. Бросание мяча вверх, о землю | ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через «ручeёк» (с места) расст. – 30 см. |

| | | | | |
|---------------|------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|
| | П/и «Птичка и пенчики» | П/и «Волк и зайчата» | П/и «Перелёт птиц» | П/и «Пастух и стадо» |
| III ч. | М/и «Ласковое слово» | М/п «Найди зайчики» | П/и «Перелётные птицы» | С/м «Ладошки» |

Апрель

| | | | | |
|----------------|---|--|---|--|
| Задачи. | Учить правильному хвату при лазании по гимнастической стенке, замаху при метании мешочков, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег в рассыпную между предметами, не задевая их. | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ со звёздами | ОРУ с мешочками | ОРУ с мячом |
| | ОВД: 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой. | ОВД: 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на 2-х ногах – до флажка – между предметами, поставленными в один ряд. | ОВД: 1. Ходьба по гим. скамейке, перешагивание через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть, встать пройги). | ОВД: 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, выс 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками. |
| | П/и «Найди своё дерево» | П/и «Космонавты» | П/и «Мыши в кладовой» | П/и «Зайцы в норках» |
| III ч. | М/и «Кто ушёл» | М/и «Найди и промолчи» | Л/р «Грядки» | П/г «Лучики солнца» |

май

| | | | | |
|----------------|---|---|--|--|
| Задачи. | Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скакалку в игре «Удочка». | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой». | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ с цветами | ОРУ с бабочками | ОРУ с флажками |
| | ОВД: 1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу в шеренгах (2-3м.). 3. Метание правой и левой рукой на дальность. | ОВД: 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку подвижная игра «Удочка». | ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. | ОВД: 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Игровое задание «Один-двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – |

| | | | | |
|---------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | | | ловля после отскока. |
| | П/и «Посади картофель» | П/и «Найди свой цветок» | П/и «Поймай комара» | П/и «Лохматый пёс» |
| III ч. | П/г «Зёрнышки» | П/г «Цветы» | П/и «Дарики-комарики» | Ур «Порхание бабочки» |

**Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре
старшая группа**

| | | | | |
|-----------------|---|--|---|---|
| Сентябрь | Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмахом рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперёд. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба и бег по одному, на носках, на пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 -1,5 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах. | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ с мячом | ОРУ с платками | ОРУ с палкой |
| | ОВД: 1 Ходьба по гим. скамейке с перешагиванием через кубики, мячи 2 Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд «змейкой» 3 Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, 2-я руками снизу 4. Бег в среднем темпе до 1 мин. в чередовании с ползанием на четвереньках. | ОВД: 1 Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» 2 Броски мяча 2-я руками от груди, из-за головы 3 Ползание по гим. скамейке с опорой на ладони и колени, на предплечья и колени. 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове | ОВД: 1. Пролезание в обруч боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин» | Игровые задания 1. Быстро в колонну. 2. «Пингвин». 3. «Не промахнись» (кегли, мешки). 4. По мостику (с мешочком на голове). 5. Мяч о стенку. 6. «Поймай мяч» («Собачка»). 7. «Достань до колокольчика». |
| | П/и «Мышеловка» | П/и «Ловишки с лентами» | П/и «Мы весёлые ребята» | П/и «Найди свою пару» |
| III ч. | Мп/и «У кого мяч?» | Мп/и «Моя семья» | Мп/и «Хорошо – плохо» | С/м «Неболейкин» |

Октябрь.

| | | | | |
|----------------|---|------------|------------|------------|
| Задачи. | Учить перестроению в колонну по два, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами); приземлению на полусогнутые ноги в прыжках с высоты; отбивать мяч одной рукой на месте; прыжкам на препятствие Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы. | | | |

| | | | | |
|---------------|---|--|---|---|
| II ч. | ОРУ с листьями | ОРУ без предметов | ОРУ с массажным мячом | ОРУ с бол мячом |
| | ОВД: 1 Подбрасывание мяча вверх, ловля его после хлопка; Отбивание мяча одной рукой, стоя на месте 2 Прыжки на 2-х ногах через шнуры прямо, боком 3 Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики; на середине присесть, встать, соскок. | ОВД: 1 Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 2 Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие, по скамейке. 3 Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди, из-за головы | ОВД: 1 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой 2 Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола руками 3 Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по гим. скамейке боком пристав. шагом | ОВД: 1 Пролезание через три обруча (прямо, правым, левым боком) 2 Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см.), с 3 шагов на препятствие 3 Перелезание с преодолением препятствия 4 Ходьба по скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч |
| | П/и «Перелёт птиц» | П/и «Бездомный заяц» | П/и «Не оставайся на полу» | П/и «Фигуры» |
| III ч. | Мп/и «Найди и промолчи» | Г/г «Прогулка в лес» | Игра «Волшебный мешочек»(угадай на ощупь) | П/ гим-ка «Хлеб» |

Ноябрь

| | | | | |
|----------------|---|---|---|---|
| Задачи. | Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд, игре в волейбол. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур. | | | |
| II ч. | ОРУ на скамейке | ОРУ без предметов | ОРУ с лентами | ОРУ парами |
| | ОВД: 1 Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из руки в руку впереди и за спиной 2 Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 3 Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы 3 4 Ходьба на носках, руки за голову между набивными мячами | ОВД: 1 Ползание на скамейке на животе, подтягиваясь 2-я руками; с опорой на предплечье и колени 2 Ведение мяча с продвижением вперёд 3 Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно; два на правой, два на левой ноге | ОВД: 1 Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола 2 Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 3 Игра «Волейбол» двумя руками | Игровые упражнения 1 «Брось и поймай» 2 «Высоко и далеко» 3 «Ловкие ребята» (прыжки через препятствия и возвышения) Подвижные игры 1 «Большая птица» 2 «Мяч водящему» 3 «Горелки» 4 «Волк во рву» 5 «Кто скорей до флажка»(ползание по скамейке) |
| | П/и «Гуси-гуси» | П/и «Ловишки парами» | П/и «Медведи и пчёл» | |
| III ч. | М/и «Семья» | П/г «Город» | Мп/и «Эхо» | П/г «Дружба» |

Декабрь

| | | | | |
|----------------|--|---|--|--|
| Задачи. | Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд, подлезать боком под препятствие. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу с поворотом в другую сторону. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. | | | |
| II ч. | ОРУ со снежинками | ОРУ без предметов | ОРУ с обручем парами | ОРУ с косичкой |
| | ОВД: 1 Ходьба по наклонной скамейке, закреплённой на гимнастической стенке, спуск по стенке; боком, приставным шагом 2 Перешагивание через шнур, бруски справа и слева от него 3 Отбивание мяча стоя на месте. 4 Перебрасывание мяча из-за головы, стоя на коленях | ОВД: 1 Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловлей после хлопка 2 Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места 3 Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками 4 Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове | ОВД: 1 Подлезание под дугу, шнур правым и левым боком 2 Ходьба по скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове 3 Прыжки на двух ногах между предметами; с мешочком, зажатым между колен 5 Перебрасывание мяча двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей | Игровые упражнения 1 Перепрыгивание между препятствиями 2 Подбрасывание и прокатывание мяча из различных положений 3 «Ловкие обезьянки» (лазание) 4 «Догони пару» Подвижные игры 1 «Пятнашки» 2 «Море волнуется» 3 «Перебежки» 4 «Пробеги, не задень» |
| | П/и «Хитрая лиса» | П/и «Кто скорее до флажка» | П/и «Пятнашки» | |
| III ч. | «Прогулка в зимний лес» | П/г «Зимующие птицы» | Мп/ «Угадай чей голосок» | П/г «Новый год» |

Январь

| | | | | |
|----------------|---|---|---|--|
| Задачи. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, в передаче мяча друг другу разными способами, в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой; в перебрасывании мяча. Разучить прыжок в длину с места, учить лазать по гим. стенке не пропуская реек. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Развивать чувство равновесия и координацию движения. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи. | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ с платками | ОРУ без предметов | ОРУ с кубиком |
| | ОВД: 1 Ходьба по наклонной доске (высотой 40см., шириной 20см.) 2 Прыжки на правой и левой ноге между кубиками, на двух ногах между мячами 3 Забрасывание мяча в корзину 4 Передача мяча в шеренгах друг другу от груди и из-за головы | ОВД: 1 Прыжки в длину с места 2 Ползание под дугами, подталкивая мяч головой; переползание через гим. скамейку и подлезание под дугу. 3 Передача мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы 4 Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на | ОВД: 1 Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом 2 Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3 Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе 4 Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо | Игровые упражнения 1 Волейбол через сетку 2 Пас друг другу с мячом 3 Ходьба по скамейке, отбивание мяча о пол 4 «Мой весёлый, звонкий мяч» 5 Точный бросок Подвижные игры 1 «Мышеловка» 2 «Мяч водящему» |

| | | | | |
|---------------|-------------------|---|-------------------------------------|---|
| | П/и «Гуси-лебеди» | голове, руки в стороны П/и «Караси и щука» | И/э «Репка» | 3 «Ловишки с мячом» 4 «Не оставайся на полу» |
| III ч. | Мп/и «Снежок» | Мп/и «Угадай, что изменилось?» | Мл/и «Угадай кто?» (сказ персонажи) | Р. «Волшебный сон» |

Февраль

| | | | | |
|----------------|---|--|---|---|
| Задачи. | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через неё. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание | | | |
| II ч. | ОРУ на скамейке | ОРУ без предметов | ОРУ с гантелями | ОРУ со шнуром |
| | ОВД: 1 Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом 2 Перепрыгивание через бруски с отталкиванием обеих ног прямо, правым и левым боком 3 Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы и от груди, с ведением мяча правой и левой рукой | ОВД: 1 Метание мешочков правой и левой рукой в вертикальную цель 2 Подлезание под палку, перешагивание через неё; ползание по гим. скамейке на четвереньках с мешочком на голове. 3 Прыжки на двух ногах через шнуры; прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд | ОВД: 1 Лазание одноимённым и разноимённым способом по гимнастической стенке 2 Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой 3 Прыжки в длину с места. 4 Подбрасывание мяча и ловля его правой, левой рукой, отбивание мяча в ходьбе. | Игровые упражнения 1 Проползи - не урони 2 Ползание на четвереньках между кеглями 3 Дни недели 4 Мяч среднему (круг) Подвижные игры 1 «Ловишка с приседанием» «Ловкая пара» «Догони мяч» 4 Мяч через обруч 5 С кочки на кочку 6 Не оставайся на полу |
| | П/и «Совушка» | П/и «Пожарные на учении» | П/и «Кто скорее до флажка?» | |
| III ч. | С/м «Индеец» | П/г «Профессии» | М/и «Угадай война» | Д/г «Задуваем свечу» |

Март

| | | | | |
|----------------|--|--------------------------|-------------------------|----------------------|
| Задачи. | Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, построение в три колонны. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. | | | |
| II ч. | ОРУ с цветами | ОРУ без предметов | ОРУ с гим палкой | ОРУ с шишками |

| | | | | |
|---------------|--|--|---|---|
| | ОВД: 1 Ходьба по канату боком, приставным шагом; с мешочком на голове 2 Прыжки из обруча в обруч; через набивные мячи 3 Передача мяча с отскоком от пола и ловля его, с хлопком 4 Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | ОВД: 1 Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) 2 Метание мешочка правой и левой рукой в цель от плеча. 3 Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями 4 Ползание по скамейке «по - медвежьей» | ОВД: 1 Ходьба по скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуть кругом и пройти дальше 2 Прыжки прав. и лев. боком через шнур, из обруча в обруч на двух и одной ноге 3 Метание мешочков в горизонтальную цель | Игровые упражнения 1 «Кто выше прыгнет» 2 «Кто точно бросит» 3 «Не урони мешочек» 4 «Кати в цель» 5 «Ловишки с мячом» Подвижные игры 1 «Больная птица» 2 «Переправься по кочкам» 3 Передача мяча над головой 4 «Мяч ведущему» |
| | П/и «Перелёт птиц» | П/и «Лодочки и пассажиры» | И/э «Посади картофель» | |
| III ч. | М/и «Ласковое слово для мамы» | М/п «Веснянка» | М/п «Садовник» | Р. «Облака» |

Апрель

| | | | | |
|---------------|---|--|---|---|
| Задачи | Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. | | | |
| II ч. | ОРУ со звёздами | ОРУ без предметов | ОРУ с мячом | ОРУ с веточками |
| | ОВД: 1 Ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине, с передачей мяча перед собой и за спиной 2 Прыжки через бруски, с продвижением вперёд. 3 Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4 Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля 2-я руками после отскока от пола | ОВД: 1 Прыжки через короткую скакалку на месте 2 Прокатывание обруча друг другу 3 Пролезание в обруч прямо и боком | ОВД: 1 Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой. 2 Ползание по прямой, затем переползание через скамейку, ползание по скамейке 3 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, приставляя пятку к носку. | ОВД: 1 Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом 2 Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд 3 Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4 Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд |
| | П/и «Космонавты» | П/и «Третий лишний» | П/и «Горелки» | П/и «Хитрая лиса» |
| III ч. | Р. «Звёздное небо» | П/г «Порисуем» | Ф/м «Кружева» | П/д «В лесу» |

Май

| | | | | |
|----------------|---|------------|------------|------------|
| Задачи. | Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, перебрасывании мяча друг другу, ползании по-медвежьей, бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя. Закреплять умение ползать по скамейке на животе. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону | | | |

| | | | | |
|---------------|---|---|---|---|
| | ОРУ с султанчиками | ОРУ без предметов | ОРУ с обручем | ОРУ с лентами |
| II ч. | ОВД: 1 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком; на середине присесть. 2 Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах и с ноги на ногу 3 Передача мяча друг другу с отскоком от пола и ловля его после отскока от пола | ОВД: 1 Прыжки в длину с разбега 2 Ползание «по-медвежьи» 3 Подлезание под дугу 4 Передача мяча друг другу от груди 5 Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями. | Игровые упражнения 1. «Проведи мяч»(футбол). 2. «Пас друг другу». 3. «Отбей волан». 4. «Прокати - не урони» 5. «Забрось в кольцо». 6. «Мяч о пол». Подвижные игры 1. Чья команда дальше прыгнет?» 2. «Посадка овощей». 3. Бег через скакалку. 4. «Горные спасатели». 5. «Большая птица» |
| | И/э «Полоса препятствий» | П/и «Поймай комара» | П/и «Охотники и зайцы» | |
| III ч. | Л/р «Парад» | Ф/м «Удивляемся природе» | Р «Цветы и дождь» | П/Г «Гроза» |

**Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре
Подготовительная к школе группа
Сентябрь**

| | | | | |
|----------------|---|--|--|--|
| Задачи. | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроения в колонне по три. | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ с мячом | ОРУ с палкой | ОРУ без предметов |
| | ОВД: 1. Ходьба по гим. скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на две ноги через шнур. 3. Ходьба по гим. скамейке боком, приставным шагом; через мячи 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; из-за головы (3м). | ОВД: 1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расст. 4м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) | 1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками 3. Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше. | Игровые задания 1. «Ловкие ребята» 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» 4. «Проводи мяч» Эстафеты 1. «Дорожка препятствий» 2. «Быстро передай» «Перемени предмет» |
| | П/и «Кто скорее до флажка» | П/и «Не оставайся на полу» | П/и «Удочка» | |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| | «Третий лишний» | «Иголка и нитка» (с бегом) | Эстафета «Быстрым шагом» | |
| III ч. | М/и «Угадай чей голосок» | П/г «Моя семья» | М/и «Хорошо-плохо» | С/м «Неболейкин» |
| Октябрь II блок «Осень, осень, в гости просим» | | | | |
| Тема. | «Мы встречаем осень золотую!» | «Наши лесные друзья» | «Витамины из кладовой природы» | «Путешествие в хлебную страну» |
| Задачи. | Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. | | | |
| II ч. | ОРУ с листьями | ОРУ без предметов | ОРУ с мячом | ОРУ с мячом |
| | ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке: с хлопками на каждый шаг под коленом; на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу. | ОВД: 1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. 4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком. | ОВД: 1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; прокатывание по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа | Игровые упражнения 1. «Отбивание мяча» 2. «Пронеси- не урони» 3. «Совушка» 4. «Соберём зерно в колосок» Эстафеты 1. «Кто быстрее?» (ползание и прыжки) 2. «Мяч водящему» (2-3 команды) |
| | П/и «Перелёт птиц» И/э «Сбор урожая» | П/и «Медведи и пчёлы» «Хитрая лиса» | П/и «Быстро возьми – быстро положи» «Шишки, жёлуди, каштаны» | |
| III ч. | М/и «Угадай листочек» | Р «Конкурс лентяев» | М/и «Пройди бесшумно» | Р «Просыпаются колосья» |
| Ноябрь | | | | |
| Задачи. | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба и бег в колонне по одному; враспынную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий. | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ с обручем | ОРУ с султанчиками | ОРУ со скакалкой |
| | ОВД: 1. Ходьба по канату боком | ОВД: 1. Прыжки через короткую скакалку, | ОВД: 1. Ползание по гимнастической | Игровые упражнения 1. «Перелёт птиц» |

| | | | | |
|---------------|--|---|--|---|
| | приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему» 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. | вращая вперёд. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расстояние . 3 м | скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние . 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс. | 2. «Лягушки и цапля» 3. «Дружба» 4. «Уточка» 5. « Придумай фигуру» 6. «Что изменилось?» Эстафеты 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). |
| | И/э «Весёлая семейка» (с усложнением) | П/и «Жмурки» «Краски» | П/и «Рыбак и рыбки» «Коршун и насадка» | |
| III ч. | М/и «Мышиная семья» | П/г «Город» | Р «Полёт в небе» | Р «Волшебный сон» |

Декабрь

| | | | | |
|----------------|---|--|---|---|
| Задачи. | Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в ползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами. | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ с лентами | ОРУ со снежинками | ОРУ со скакалкой |
| | ОВД: 1. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролёт 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по скамейке с приседанием на прав. и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 5. Эстафета «Передал - садись». | ОВД: 1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»). | ОВД: 1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. 3. Ползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания. | Игровые упражнения 1. «Догони пару» 2. «Ловкая пара» (эстафета) 3. «Затейники» (м/п. игра). 4. «Горелки» Эстафеты 1. «Передал – садись» 2. «Перемени предмет» 3. П/и «Коршун и насадка» 4. «Загони льдинку» 5. «Догони мяч» |
| | П/и «Медведь» «Вьюга» | П/и «Кот и голуби» «Птицелов» | П/и «Два мороза» «Метелица» | |
| III ч. | М/и «Прогулка по зимнему лесу» | М/и «Греемся» | Р «Подарок под ёлкой» | М «Снеговик» |

Январь

| | | | | |
|----------------|--|---|---|---|
| Задачи. | Разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, ползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, враспынную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо. | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ с платками | ОРУ парами | ОРУ с косичкой |
| | ОВД: 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 5. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. 6. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками. | ОВД: 1. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. П 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч. | ОВД: 1. Метание набивного мяча руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове 5. Лазание по гим. стенке одн. способом | ОВД: Игровые упражнения 1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист» 2. «Белые медведи» 3. «Точный пас» 4. «Мороз – Красный нос» Эстафеты 1. «Ловкий хоккеист» 2. «Пронеси – не урони» 3. «Пробеги – не задень» 4. «Мяч водящему» |
| | П/и «Совушка» «Зима» | П/и «Ловишки с лентами» «Пятнашки» | И/э «Репка» П/и «Волшебники и стражники» | |
| III ч. | Р «Фея сна» | П/г «Мы умеем танцевать» | М/и «Угадай сказку» | М/и «Заколдованные дети» |

Февраль

| | | | | |
|----------------|---|---|--|--|
| Задачи. | Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами, враспынную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин. ; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом. | | | |
| II ч. | ОРУ на скамейке | ОРУ без предметов | ОРУ с гантелями | ОРУ мягкими мячами |
| | ОВД: 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 3. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. | ОВД: 1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. | ОВД: 1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (р. 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между | Игровые задания 1. «Пробеги – не задень» 2. «По местам» 3. «Мяч водящему» 4. «Зверолов» 5. «Паровоз с грузом» Эстафеты |

| | | | | |
|---------------|--|---|---|--|
| | 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с хлопком. 6. Прыжки через скакалку с пром. подскоком. | 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м). 5. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. | набивными мячами. 4. Лазание по гимнастической стенке 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. | 1. Прыжковая эстафета со скамейки. 2. «Мяч от пола» 3. «Через тоннель» |
| | П/и «Ловля обезьян» И/э «Ковбой» | П/и «Пожарные на учении» И/э «Дальнобойщики» | П/и «Кто быстрее до флажка» «Прыжковая эстафета» | |
| III ч. | М/и «Внимательная обезьянка» | И «Массажист» | М/и «Расставь посты» | М «Паровоз» |

Март

| | | | | |
|----------------|---|--|---|---|
| Задачи. | Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу. | | | |
| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| I ч. | Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5мин. Построение в три колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой». | | | |
| II ч. | ОРУ без предметов | ОРУ с канатом | ОРУ с гим. палкой | ОРУ с мячом |
| | ОВД: 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на прав и лев. ноге 3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом | ОВД: 1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. | ОВД: 1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки 2. Вращение обруча на полу и кисти руки. 3. Пролезание в обруч в парах. 4. Прокатывание обручей в парах. 5. Лазание по гимнастической стенке изученным способом | Игровые задания 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». Подвижные игры 1. «Охотники и утки» 2. «Лягушки и цапли» 3. «Перелёт птиц» |
| | И/э «Мамины помощники» «Бусинки» | П/и «Горелки» «Скворцы и кошка» | П/и «Птицы и пугало» И/э «Посади картофель» | |
| III ч. | М/и «Моя мамочка» (с мячом) | П/и «Подснежник» | М/и «Вершки – корешки» | П/г «Перелётные птицы» |

Апрель

| | |
|----------------|---|
| Задачи. | Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка», прыжкам в длину с разбега. Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега. |
|----------------|---|

| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
|---------------|--|---|--|---|
| I ч. | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2». | | | |
| II ч. | ОРУ со звёздами | ОРУ без предметов | ОРУ на гим. скамейке | ОРУ с веточками |
| | ОВД: 1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по скамейке навстречу друг другу. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. | ОВД: 1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд. 4. Ведение мяча между предметами. | ОВД: 1. Метание мешочков в вертикальную цель прав. и лев. руками от плеча (4м). 2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»). 3. Прыжки в длину с разбега 4. Ходьба по рейке скамейки. 5. Ходьба боком приставным шагом, по канату. | Игровые задания 1. «Кто быстрее соберётся?». 2. «Перебрось – поймай». 3 «Передал – садись». Эстафеты 1. «Волк во рву». 2. Мяч через сетку. 3. «Быстро разложи – быстро собери». 4. «Охотники и звери». 5. «Хитрая лиса». |
| | П/и «Земляне и инопланетяне» «Космонавты» | П/и «Рыбаки и рыбки» «Мы весёлые ребята» | П/и «Охотники и утки» «Горелки» | |
| III ч. | Р «Парим в космосе» | М/и «Маленький скульптор» | З/г «Кружева» | М/и «Дерево, куст, ручей, тропинка» |

Май

Задачи. Разучить: бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить лазание по гим.стенке; прыжки через скакалку; ведение мяча.

| № зан. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
|--------------|---|---|---|---|
| I ч. | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. | | | |
| II ч. | ОРУ с флажками | ОРУ без предметов | ОРУ со скакалкой | ОРУ с обручем |
| | ОВД: 1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание наб. мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. | ОВД: 1. Бег на скорость 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой, удар по воротам. 5. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. | ОВД: 1. Прыжки через скакалку. 2. Бег со средней скоростью 100 м. 3. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину. 4. Лазание по гим. стенке. | Игровые упражнения 1. «Радуга» 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». Эстафеты 1. Кто быстрее? 2. «Кто дальше прыгнет?» |
| | «Полоса препятствий» | П/и «Лодочники и пассажиры» | П/и «Ветер, туча, солнце» | |

| | | | | |
|---------------|--------------------|----------------|-----------------------|--|
| | «Эстафета парами» | «Удочка» | «Белки, шишки, орехи» | |
| III ч. | М\и «Угадай война» | М\и «Гропинка» | М\и «Эхо» | М\и «1,2,3 – признак весны назови»» |