

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 61 комбинированного вида Фрунзенского района
Санкт-Петербурга «Ягодка»

Принята на заседании
Педагогического Совета.
Протокол № 1 от
«28» августа 2017 г.

Утверждаю.
Заведующий ГБДОУ
Кривцова Л.Н.
Приказ № 35 от
«28» августа 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
(для работы с детьми с 2 до 7 лет)

Составитель: инструктор по физической
культуре Зимичева Ольга Константиновна

Санкт-Петербург
2017 г.

Содержание

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.....	2
1.1.1 Основные цели и задачи.....	2
1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....	2
1.1.3 Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей.....	3
1.1.4 Нормативно – правовые документы.....	6
1.1.5 Целевые ориентиры освоения детьми программы.....	7

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной работы.....	9
2.2 Комплексно – тематическое планирование.....	25
2.3 Диагностика освоения детьми программы.....	74
2.4 Планируемые результаты освоения программы.....	82
2.6 Работа с родителями.....	83

III. Организационный раздел

3.1 Формы образовательной деятельности.....	87
3.2 Условия реализации образовательной программы (развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале, методическое обеспечение).....	87
3.3 Режим двигательной активности.....	90

Приложения.

Приложение № 1 «Протокол обследования физической подготовленности детей».....	92
Приложение № 2 «Спортивное оборудование».....	93
Приложение № 3 «Каталог библиотеки физкультурного зала».....	95

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, и в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования ГБДОУ «Ягодка».

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

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

Рабочая программа по физическому развитию детей обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1.1 Цели и задачи по реализации рабочей программы ИФК

Цель: Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, развитие потребности в двигательной активности как условия сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- 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

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

Программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Методы обучения:

- **Словесный:** обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).
- **Наглядный:** создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя).
- **Практический:** закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

1.1.3 Характеристика особенностей физического развития детей

Ранний возраст: от 2 до 3 лет

На третьем году жизни продолжается совершенствование деятельности всех органов и психических функций ребенка.

Повышается работоспособность нервной системы, увеличивается выносливость, удлиняется активное бодрствование до 6-7 часов в сутки.

Моторное развитие становится более совершенным. Оно качественно улучшается: появляется большая согласованность в умении управлять своим телом. Шаги при ходьбе становятся равномерными, исчезают лишние движения. Ребенок способен изменять темп ходьбы, пройти, например, по узкой доске, остановиться, развернуться, побежать. Он успешно осваивает велосипед. На третьем году жизни совершенствуется тонкая моторика, что позволяет ребенку самостоятельно одеться, раздеться, умыться; рисовать карандашом, застегивать пуговицы, есть аккуратно и пользоваться столовыми приборами.

На третьем году жизни внимание малыша все еще очень неустойчиво, особенно в начале года, когда малыш еще обнаруживает черты двухлетнего ребенка. И все же он

способен сосредоточиться на деятельности, которая для него интересна, неотрывно в течение 12-15 минут. Характерной особенностью внимания ребенка раннего дошкольного возраста является то, что оно вызывается внешне привлекательными предметами, событиями и людьми и остается сосредоточенным до тех пор, пока у ребенка сохраняется непосредственный интерес к воспринимаемым объектам. Внимание в этом возрасте фактически не является произвольным. В развитии произвольного внимания ребенку помогают рассуждения вслух.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100 см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий. Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремиться сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат,

который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет)

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёвшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических

нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

10. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»), на основе основной образовательной программы ДООУ, с учетом основных направлений программы, включенных в структуру основной образовательной программы, за основу взята общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

1.1.4 Нормативно – правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДООУ, возрастных особенностей детей. Она реализуется посредством образовательной программы дошкольного образования и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- постановлением Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями, внесенными Решением Верховного Суда РФ от 04.04.2014 № АКПИ14-281);
- Уставом ГБДОУ.

Основополагающими программами, используемыми в данной программе, являются специальные образовательные программы и методики обучения:

- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Основная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ «Ягодка».
- «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.

1.1.5 Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание образовательной работы

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

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. 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.

Ранний возраст (3-ий год жизни)

Физическое развитие.	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза-смотреть, уши-слышать, нос-нюхать, язык-пробовать (определять) на вкус, руки-хватать, держать, трогать; ноги-стоять, прыгать, бегать, ходить; голова-думать, запоминать.	Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием,

	<p>несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).</p>
--	---

Младший дошкольный возраст (4-ый год жизни)

Физическое развитие.	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Физическая культура.
<p>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.</p>	<p>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.</p>

	<p>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.</p>
--	---

Средний дошкольный возраст (5-ый год жизни)

Физическое развитие.	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Физическая культура.
<p>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.</p>	<p>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, перелезть через предметы. Учить перелезть 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,</p>

<p>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.</p>	<p>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.</p>
--	--

Старший дошкольный возраст (6-ой год жизни)

Физическое развитие	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
<p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья. 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 потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными</p>	<p>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.</p>

<p>сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>	<p>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.</p>
---	---

Подготовительная к школе группа (7-ой год жизни)

Физическое развитие.	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Физическая культура.
<p>Расширять представления детей о рациональном. 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.</p>	<p>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 перелезать 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</p>

	<p>уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать 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).</p>
--	--

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
Первая младшая группа**

Физкультурно-оздоровительная работа

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Воспитать интерес и желание участвовать в играх на прогулке.

Физическая культура

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Приучать их к совместным играм небольшими группами. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. - «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Вторая младшая группа

Физкультурно-оздоровительная работа

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5 – 6 минут. Учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Воспитать интерес и желание участвовать в играх на прогулке.

Физическая культура

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

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

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).

Перекладывать 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.

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.

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.

Плавание и элементы аквааэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

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, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

К концу года дети могут

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2—3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа

Физкультурно-оздоровительная работа

Под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 7-8 минут.

Во время занятий, проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Приучать детей играть в подвижные игры по правилам, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, ходить на лыжах; в теплый период кататься на четырех- колесном велосипеде, самокате. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам аква аэробики.

Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 25 мин.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, 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); перекладывать 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 колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

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

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, «елочкой» (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 велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Аква аэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

К концу года дети могут

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа

Физическое воспитание

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлекссию (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Физкультурно-оздоровительная работа

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам гидроаэробики.

Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать культуру движений и телесную рефлексия.

Развивать психофизические качества: 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 в 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.

Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Основные движения

Строевые упражнения. 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 произведением.

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 вверх — назад 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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

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, 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; перекладывать, 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, 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 дистанции! 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.

Плавание. Двигать ногами вверх — вниз, сидя в воде на мелком месте и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом. Игры на воде: «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Аква аэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки и другие общеразвивающие упражнения, стоя у бортика.

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 груд 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. Закачивать мяч в лунки, ворота. Передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

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

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком, отворачиваться в сторону.

Научить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно убирать постель.

Продолжать совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

К концу года дети могут

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Плавать произвольно.
- Выполнять элементы аква аэробики; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры в заданные сюжеты.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и обще развивающие упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Подготовительная группа

Физкультурно-оздоровительная работа

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 перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Основные движения

Строевые упражнения. 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, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из исходного 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: 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).

Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать 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 двушажным 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 коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Игры на коньках: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

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

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх — вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10-15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде. Игры на воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Аква аэробика. Выполнять различные комплексы аква аэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полу-кона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

К концу года дети могут

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную» цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Плавать произвольно на расстояние 15 м.
- Выполнять разнообразные комплексы аква аэробики.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

2.2 Комплексно-тематическое планирование

Для каждой возрастной группы разработаны комплексно-тематические планы. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

1-я младшая группа

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: приучать ходить врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; побуждать к совместным действиям со взрослым и другими детьми; упражнять детей в подлезании под препятствия, не задевая их; побуждать к захвату и энергичному отталкиванию большого мяча				
Вводная часть	Ходьба стайкой и врассыпную. Бег врассыпную, стайкой.			
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 23	Без с погремушками Л. И. Пензулаева стр. 24	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 25	С погремушками Л. И. Пензулаева стр. 24
Основные виды движений	Ходьба за воспитателем по краю зала. Упражнения с большим мячом (захват двумя руками с боков). Ползание на ладонях и коленях.	Прыжки на двух ногах на месте. Упражнения с большим мячом (брать, держать, переносить, класть, держа двумя руками с боков). Ползание на четвереньках по прямой.	Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком, ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой. Катание мяча двумя руками. Ползание на четвереньках по прямой.	Ходьба по дорожке между предметами (ширина 40см, длина 2м). Ловля мяча, брошенного воспит. с расстояния 50-100см. Ползание на ладонях и коленях с перелезанием через бревно, лежащее на полу.

Подвижные игры	«По тропинке»	«Зайка серенький сидит»	«Воробушки и автомобиль»	«Птички летают»,
Игры малой подвижности	Пальчиковая гимнастика «Ладушки».	Игра «Ладошки»	Дыхательное упражнение «Часики»	«Найдем жучка»

ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: приучать детей во время ходьбы энергично размахивать руками вперед- назад; развивать умение энергично отталкивать мяч вперед- вверх; учить выполнять пружинистые движения в коленях при приземлении после прыжка. Приземляться на переднюю часть стопы.				
Вводная часть	Ходьба друг за другом по краю зала. Бег друг за другом по краю зала.			
ОРУ	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С большим мячом
Основные виды движений	Ходьба по дорожке (ширина 40см длина 4-6м). Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу. Ползание 3м с перелезанием через скамейку.	Ходьба по доске, лежащей на ковре. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота 50см). Прыжки на месте на двух ногах.	Ходьба на носочках. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5м. Ползание 3м с подлезанием под шнур (высота 50см).	Ходьба друг за другом с перестроением в круг. Повороты вправо- влево с передачей большого мяча. Ползание 4м с подлезанием под дугу высота 50см.
Подвижные игры	«Бегите ко мне!»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Наседка и цыплята»	«Поймай комара»
Игры малой подвижности	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игра «Насос»	Дыхательное упражнение «Насос»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1 - 2-я неделя	3 - 4-я недели		
<p>Задачи: продолжать учить ходить и бегать друг за другом по краю зала; приучать сочетать пружинистые полуприседания с подпрыгиванием на месте на двух ногах; упражнять в подлезании под дугу, не задевая препятствие; развивать равновесия при ходьбе по доске, лежащей на полу; побуждать выполнять энергичный бросок мяча.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег друг за другом. Ходьба в рассыпную. Ходьба друг за другом.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	Без предметов	С погремушкой
Основные виды движений	Ползание на ладонях и ступнях, ладонях, коленях. Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах. Подлезание под дугу высота 40см.	Бросание маленького мяча одной рукой через шнур высота 40см, стоя на коленях, и ползание за мячом на ладонях и коленях. Прыжки на месте на двух ногах.	Бросание мешочка вдаль правой и левой рукой («Добрось до мишки»). Перепрыгивание через шнур, лежащий на полу. Ходьба по доске, лежащей на полу.	Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур высота 50см. Ползание за мешочком. Ходьба с перешагиванием через восемь последовательно расположенных шнуров, лежащих на ковре.
Подвижные игры	«Не наступи»	«Наседка и цыплята»	«Догони мяч»	«По ровненькой дорожке»
Игры малой подвижности	«Играем с пальчиками»	«Осенние листочки»	Дыхательное упражнение «Дудочка»	Игра «Позвони в колокольчик»

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности			
Этапы занятия	1 - 2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Задачи: побуждать детей к энергичному отталкиванию при прокатывании большого мяча; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении при выполнении прыжков в обруч, из обруча в обруч.				
Вводная часть	Ходьба и бег друг за другом с остановкой по сигналу. Ползание друг за другом на ладонях и коленях. Бег врассыпную. Перестроение в круг за воспитателем.			
ОРУ	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С малым мячом
Основные виды движений	«Докати большой мяч до стены» (расстояние 2 метра). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч» (2 обруча). Ходьба на носках	Прокатывание большого мяча в ворота шириной 60 см с расстояния 1 м. Бег за мячом. Прыжки из одного обруча в другой, выпрыгивание из последнего	Ползание на ладонях и ступнях. Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке шириной 40см.	Ходьба по гимнастической скамейке. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги. Ходьба врассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по сигналу.
Подвижные игры	«Воробышки и кот»	«Наседка и цыпята»	«Бегите к флажкам»	«Найди свой домик»
Игры малой подвижности	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Игра «Петушок»	Дыхательное упражнение «Петушок»	Игра «Поезд»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя
Задачи: приучать детей использовать переход из положения сидя на пятках в положение стоя на коленях при бросании мяча вдаль; упражнять в подлезании, не задевая препятствие, мягком приземлении; развивать функцию равновесия и умение ползать на ладонях и коленях в ограниченном пространстве.				
Вводная часть	Ходьба друг за другом по краю зала. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба на носочках.			
ОРУ		Без предметов	С флажкам	Без предметов

Основные виды движений		Ползание на ладонях и ступнях. Бросание большого мяча через шнур высота 70 см с расстояния 1м. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками).	Подлезание на ладонях и коленях друг за другом. Прыжки в длину с места (через дорожку шириной 10см). Ползание на ладонях по доске, положенной на пол.	Ходьба враспынную с остановкой и полуприседом по сигналу. Бросание мяча из положения стоя на коленях. Пролезание на ладонях и коленях в тоннель.
Подвижные игры		«Флажок», «добеги до кегли»	«Ножки по дорожке»	«Поймай снежинку»
Игры малой подвижности		Игра «Цыплята»	Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Игра «Курочка-хохлатка»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1 - 2-я неделя		3 - 4-я неделя	
Задачи: развивать умение при броске малым мячом. Придавать ему нужное направление, функцию равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; побуждать к уверенному нахождению на высоте; упражнять в умении различать действия по названию.				
Вводная часть	Ходьба друг за другом. Бег враспынную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу. Ходьба враспынную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне». «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». Перестроение в круг.			
ОРУ	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С погремушками
Основные виды движений	Прыжки в длину (перепрыгивание ручейка шириной 15см). Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу.	Прыжки на двух ногах через четыре последовательно расположенные гимна. Палки. Бросание маленького мяча вдаль одной рукой. Бег за мячом.	Прыжки через дорожку(ширина 15см). Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на ладонях и коленях по гимнастической скамейке.	Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из п. стоя на коленях. Бросание мяча из п. стоя. Бег за мячом.

	Ходьба по г. Скамейке и схождение с нее.			
Подвижные игры	«По ровненькой дорожке»	«Где звенит?»	«Воробышки и кот»	«Мышки»
Игры малой подвижности	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	Игра «на кого я похож?»	Дыхательное упражнение «Паровозик»	Игра «Колпачек»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3 - 4-я неделя	
Задачи: упражнять детей в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развивать умение при ползании по гимнастической скамейке сохранять равновесие; уверенно действовать на возвышение; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутых ногах на носки при прыжках в длину.				
Вводная часть	Ходьба друг за другом. Врассыпную. Парами. Бег врассыпную. Ходьба врассыпную с высоким подниманием коленей. Перестроение в круг.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	Без предметов	С большими мячами
Основные виды движений	Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15см. Ползание по гимнастической скамейке, подняться, сойти с нее. Бросание большого мяча вдаль от груди	Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50см. подлезание под него. Подъем на 1 ступеньку гимнастической лестницы и спуск с нее. Бросание большого мяча («Добрось до стены») на расстояние 2м.	Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15см). Лазание по гимнастической лестнице. Ходьба с изменением темпа.	Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, в конце подняться, сойти с нее. Прохождение через тоннель.
Подвижные игры	«Найди свой домик»	«Наседка и цыплята»	«Птички летают»	«Поезд»

Игры малой подвижности	«Пальчик о пальчик»	«Принеси мяч»	Дыхательное упражнение «Булькание»	«Филин»
-------------------------------	---------------------	---------------	------------------------------------	---------

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1 - 2-я неделя		3-я неделя	4-я/5 -я неделя
Задачи: упражнять детей лазать по гимнастической лестнице; развивать умение перелезть через препятствие (бревно, скамейку), выполнять действия в определенном порядке; формировать умение подлезать под дугу 50см, не задевая препятствие; приучать детей энергично отталкивать мяч при бросании вдаль, выполняя замах рукой.				
Вводная часть	Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей. На носочках. Бег по краю площадки. Врассыпную. Ходьба врассыпную. Перестроение в круг.			
ОРУ	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С малым мячом
Основные виды движений	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастическую скамейку. Подлезание под дугу.	Прыжки в длину с места через ручеек шириной 20см. Подлезание под дугу. Перелезание через гимнастическую скамейку.	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба через палки, расположенные на досках, лежащих на полу. Бросание маленького мяча вдаль одной рукой от плеча.	Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 5-10см выше вытянутой руки ребенка. Подлезание поочередно под дуги, под шнур.
Подвижные игры	«Достань флажок»	«Найди свой цвет»	«Воробышки и кот»	«По ровненькой дорожке»
Игры малой подвижности	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	«Кач- кач»	Дыхательное упражнение «Надуй шарик»	«Кач- кач»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3 - 4-я неделя	
<p>Задачи: упражнять детей в энергичном отталкивании большого мяча от груди двумя руками при бросании вдаль; развивать умение мягко приземляться б энергично отталкиваться двумя ногами при прыжке в длину с места; закреплять умение выполнять знакомые движения в новых условиях.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба и бег друг за другом по краям площадки, на носках, в рассыпную. Бег друг за другом, в рассыпную. Ходьба парами.</p>			
ОРУ	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С султанчиками
Основные виды движений	<p>Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина 2,5, ширина 25см). Ходьба по мостику.</p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах вокруг предмета.</p>	<p>Прокатывание мячей друг другу из положения стоя на коленях. Прыжки на двух ногах вокруг предмета. Прокатывание мячей друг другу и, сидя ноги врозь.</p>	<p>Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. Ходьба змейкой между предметами</p>
Подвижные игры	«Пузырь»,	«Поймай комара»	«Лягушки»	«Мыши и кот»
Игры малой подвижности	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».	Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка.	«Найди мяч»	«Найдем мяч»

ИЮНЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3 - 4-я неделя	
<p>Задачи: продолжать развивать двигательные навыки детей, закрепление различных, ранее разученных видов ходьбы и бега, прыжках, лазание; продолжать укреплять физическое и психическое здоровье.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег друг за другом, врассыпную. Ходьба и бег по краю площадки за ребенком, у которого в руках игрушка.			
ОРУ	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С султанчиками
Основные виды движений	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением в перед. Ходьба змейкой между предметами	Бросание малого мяча в даль от плеча. Прокатывание мячей друг другу из положения стоя на коленях. Прокатывание мячей друг другу и, сидя ноги врозь. Бросание мяча в парах.	Прыжки на двух ногах вокруг предмета. Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.	Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. Ходьба змейкой между предметами
Подвижные игры	«Поймай комара»	«Лягушки»	«Догони мяч»	«Где звенит?»
Игры малой подвижности	Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка.	«Найди мяч»	Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка.	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».

**2- младшая группа
СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; закрепить ходьбу в колонне по одному, прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.				
Вводная часть	Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.			
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 23	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 24	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 25	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 26
Основные виды движений	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени.
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Поймай комара»	«Прокати мяч»	«Доползи до кубика»
Игры малой подвижности	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».	«Найдем птичку»	«Сорви яблоко»	«Найдем жучка»

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; развивать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг другу.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне 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			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С осенними листочками	На стульчиках

	Л. И. Пензулаева стр. 28	Л. И. Пензулаева стр.29	Л. И. Пензулаева стр. 30	Л. И. Пензулаева стр. 31-32
Основные виды движений	1.Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; 2. Прыжки.	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч») 3. бег по залу в разных направлениях.	1 Прокатывание мячей в прямом направлении; 2. Ползание между предметами не задевая их	1Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50 см. от пола); 3. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»
Подвижные игры	«Птички в гнездышке»	«Лягушки»	«Кто дальше бросит»	«Наседка и цыплята»
Игры малой подвижности	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Насос»	Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой	Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий)

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1 - 2-я неделя		3 - 4-я неделя	
Задачи: закреплять 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 и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры.				
Вводная часть	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			
ОРУ	С ленточками Л. И. Пензулаева стр. 33	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 34	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 36	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 37

Основные виды движений	1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.)); 2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»	1. Прыжки через «болото»; 2. прокати мяч «точный пас»;	1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов); 2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. 3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).	1. Игровое задание «Паучки» (ползание); 2. Упражнение в сохранении равновесия.
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Воробушки и кот»	«Мяч по кругу»	«Обезьянки»
Игры малой подвижности	«Найдем птичку»	«Где спрятался цыпленок»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	«Мы топаем ногами»

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1 - 2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи: учить и бегать врассыпную с использованием всей площади; 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; подлезании под дугу и шнур, не задевая их.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 39	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 40	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 41	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 42-43

Основные виды движений	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками); 2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	1. Прыжки со скамейке (высота 20 см.) на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).	1. Ползание подоске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); 2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай мяч»	«Мыши в кладовой»
Игры малой подвижности	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найди свое место»	«Найдем птенчика»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя
Задачи: ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в ползании под дугу; развивать глазомер и ловкость; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполняя правила в подвижных играх.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С платочками Л. И. Пензулаева стр. 44	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 45	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 46	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 47-48
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Пройди не	1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными	1. прокатывание мяча друг другу	1. ползание под дугу, не касаясь руками пола;

	упади» (ходьба по доске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками); 2. прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».	на расстоянии 50 см друг от друга; 2. прокатывание мяча между предметами «Зайки-прыгуны».	«Прокати – поймай»; 2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».	2. упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«С кочки на кочку»	«Попади в круг»	«Кролики»
Игры малой подвижности	«Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному	«Аист»	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1 - 2-я неделя		3 - 4-я неделя	
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; закреплять навыки ходьбы через рейки лестницы.				
Вводная часть	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			
ОРУ	С кольцом Л. И. Пензулаева стр. 50	С малым обручем Л. И. Пензулаева стр. 51	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 52	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 53
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры,	1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»; 2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его	1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;	1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»; 2. упражнение в сохранении равновесии

	расстояние между шнурами 30 см.); 2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).	двумя руками «Ловко и быстро!»		(ходьба по доске).
Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль»	«Зайка беленький сидит»	«Мяч в кругу»	«Обезьянки»
Игры малой подвижности	«Где звенит»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Где звенит»	«Назови имя» (игра с мячом)

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3 - 4-я неделя	
Задачи: учить прыжкам в длину с места, правильному хвату за рейки при лазании; упражнять в ходьбе врассыпную; развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 55	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 56	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 57-58	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 58-59

Основные виды движений	1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); 2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.	1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку») 2. катание мячей друг другу «Точно в руки»	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»; 2. ползание по скамейке «Муравьишки».	1. ползание на четвереньках в прямом направлении «Медвежата»; 2. упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
Подвижные игры	« Самолеты»	Птички в гнездышке»	«Попади в воротца»	«Перелезь через бревно»
Игры малой подвижности	«Перешагни через ручеек»	«Эхо»	«Найди зайку»	«Воздушный шар»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1 - 2-я неделя	3-я неделя	4-я/5 -я неделя	
<p>Задачи: учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклоненную лестницу; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; 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 умение перепрыгивать через шнур; ползание по скамейке; учить ходить приставными шагами вперед..</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	На скамейке с кубиками Л. И. Пензулаева стр. 60	С косичкой Л. И. Пензулаева стр. 61	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 62	С обручем Л. И. Пензулаева стр.63-64
Основные виды движений	1.упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.));	1. прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги;	1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их. 2. упражнение в сохранении

	2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».	2. прокатывание мячей «Точный пас»		равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Не опоздай»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Сбей кеглю»	«Не наступи на линию»
Игры малой подвижности	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Надуй шарик»	«Поезд»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3 - 4-я неделя	
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 враспынную и нахождении своего места в колонне, в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; закреплять умение влезать на наклоненную лестницу.				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кольцом от кольцеброса Л. И. Пензулаева стр.65	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 66	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 67	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 68
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.	1. прыжки со скамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»; 2. прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. ползание по скамейке на четвереньках.	1. лазание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске руки на пояс
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Через ручеек»	«Целься вернее»	«У медведя во бору»

Игры малой подвижности	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------	---------------------	-----------------

ИЮНЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3 - 4-я неделя	
Задачи: продолжать развивать двигательные навыки детей, закрепление различных, ранее разученных видов ходьбы и бега, прыжков, закреплять умение в работе с мячом; продолжать укреплять физическое и психическое здоровье.				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кольцом от кольцеброса Л. И. Пензулаева стр.65	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 66	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 67	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 68
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.	1. прыжки со скамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»; 2. прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. ползание по скамейке на четвереньках.	1. лазание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске руки на пояс
Подвижные игры	«Поймай комара»	«Кролики»	«Найди свое место»	«Лягушки»
Игры малой подвижности	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»

Средняя группа

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу.</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>3. Повтор подпрыгивания.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между кеглями</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>
Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»	«Лиса в курятнике»	«Кто бросит дальше мешочек»
Игры малой подвижности	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Капуста - редиска».	«Кто ушел?»

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить свое 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; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах; учить приемам точечного массажа.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее».
Подвижные игры	«Найди свой домик»	«Кролики»	«Воробышки и кот»	«Мяч через сетку»
Игры малой подвижности	«Дерево, кустик, травка»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	«Повстречались»	«Пропавши ручки».

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности	
1-я - 2-я неделя	3-я - 4-я неделя

Этапы занятия				
Задачи: упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; учить ползать на животе по скамейке (подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повешенной опоре; продолжать обучать детей приемам точечного массажа; закаливающие процедуры; следить за осанкой.				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	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 двух ногах до кубика (расстояние 3м)	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	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»
Подвижные игры	«Цветные автомобили»	«Попади мешочком в круг»	«Два мяча»	«Найди свой домик по цвету своего листочка»
Игры малой подвижности	«Найди где спрятано»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим.	«Звериная зарядка»,	«Три медведя»

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности			
Этапы занятия	1-я - 2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Задачи: учить детей перестраиваться парами на месте; упражнять в мягком приземлении при прыгивании; 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; учить соблюдать дистанцию при передвижении; продолжать знакомить детей с основами ЗОЖ, методами закаливания, оздоровления.

Вводная часть	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, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки
Подвижные игры	«Трамвай»	«Котята и щенята»	«Накинь кольцо»	«Свободное место»
Игры малой подвижности	«Найдем воробышка»	«Летает – не летает»	«Кто дальше бросит снежок»	«Елочка»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя

Задачи: упражнять ходьбе между предметами; закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей; закреплять умение подлезать под шнур; учить соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу; разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствия.

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)
Подвижные игры	«Поймай комара»	«Кто быстрее добежит до флажка»	«Коты и мыши»	«Кролики»
Игры малой подвижности	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Задачи: развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий; учить ловить мяч двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; закреплять упражнения в равновесии, навык ползания на четвереньках; упражнять в ходьбе с выполнением задания, прыжках из обруча в обруч; воспитывать и поддерживать дружеские отношения; совершенствовать технику метания в цель, учить правилам эстафеты.

Вводная часть	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			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки на двух 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)	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
Подвижные игры	«У медведя во бору...»	«Подбрось – поймай»	«Самолеты»	«Лиса в куряратнике»
Игры малой подвижности	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Маляры»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я - 4-я неделя

Задачи: учить правильно занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку; упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу, в прокатывании мяча вокруг предметов; в ползании на животе по скамейке, учить сознательно относиться к правилам игры; упражнять в прыжках на мячах – хоппах.

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами
Основные виды движений	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).</p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</p>	<p>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</p>	<p>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</p> <p>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.</p> <p>4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.</p> <p>5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах через шнуры</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через кубики</p>
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик...»	«Подарки»	«Поезд»
Игры малой подвижности	«Пузыри в стакане»	«Мама спит, она устала»	«Подснежники»	«По камушкам»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5 -я неделя
<p>Задачи: учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения; закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, в ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры; развивать умение перестроения в три колонны; повторить перебрасывание мяча друг другу.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
Основные виды движений	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p>
Подвижные игры	«Воробушки и автомобиль»	«Охотники и зайцы»	«Прятки»	«Сбей булаву»
Игры малой подвижности	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках	«Что спрятано»	«Будем здоровыми»	«Дом»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: учить бегать и ходить с изменением направления, лазать по гимнастической стенке, спускаясь по канату; упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, метании на дальность правой и левой рукой, в цель, ползание по скамейке на животе, в прыжках через шнур.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
Основные виды движений	<p>1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).</p> <p>3. Метание правой и левой рукой на дальность</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>3. Прыжки через скакалку.</p> <p>4. Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. Игровое задание «Один – двое».</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока</p>
Подвижные игры	«Лошадки»	«Принеси мяч»	«Зайцы и волк»	«Перелет птиц»
Игры малой подвижности	«Муравьиш-ки»		«Угадай, где спрятано»	«По дорожке»

ИЮНЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: продолжать развивать двигательные навыки детей, закрепление различных, ранее разученных видов ходьбы и бега, лазать по гимнастической стенке, спускаясь по канату, упражнять в прыжках в длину с места, метании на дальность; продолжать укреплять физическое и психическое здоровье.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	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
Подвижные игры	«Бабочки»	«Кролики»	«Воробышки и кот»	«Мяч через веревку»
Игры малой подвижности	«Муравьишки»	Перепрыгнем через ручеек	«Угадай, где спрятано»	«По дорожке»

Старшая группа

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию через обруч; упражнять в ходьбе и беге враспынную, в подбрасыванию мяча вверх и ловле, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением вперед.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, враспынную. Построение в три колонны. Бег до 1 минуты.</p>			
ОРУ	<p>Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.29</p>	<p>С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. стр.31-32</p>	<p>С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.34-35</p>	<p>С обручем Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.37</p>
Основные виды движений	<p>1. Ходьба с перешагиванием через воротца (высота 50см) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу, после удара о пол – подбросить вверх.</p>	<p>1.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его после. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. 4.Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p>	<p>1.Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2.Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3.Лазание по гимнастической лестнице, спуск по канату. 4.Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей.</p>	<p>1.Искусственная «Тропа здоровья». 2.Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперед. 3.Эстафета «Пингвины» (прыжки с зажатым между коленей мячом). 4. 4.Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p>
Подвижные игры	«Уголки»	«Гуси- лебеди»	«Мышеловка»	«Сбей кеглю!»

Игры малой подвижности	«Колпачок и палочка»	«Сделай фигуру»	«Вершки и корешки»	«Летает-не летает».
-------------------------------	----------------------	-----------------	--------------------	---------------------

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: учить ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в три колонны, остановке по команде; упражнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие</p>				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.29	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.31-32	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.34-35	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.37
Основные виды движений	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Переползание через препятствие</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком.</p>	<p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком</p> <p>3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч.</p>	<p>1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка</p> <p>2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису.</p>

Подвижные игры	«Караси и щука»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	«Гори, гори ясно!»
Игры малой подвижности	«Колпачок и палочка»	«Овощи и фрукты»	«Вершки и корешки»	«Летает-не летает».

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: учить перекладывать мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.40-41	Без предмета Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.43	С мячом большого диаметра Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.45	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.47
Основные виды движений	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</p> <p>4. Бег по наклонной доске</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами</p> <p>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</p> <p>4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом</p>

		поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы		
Подвижные игры	«Ловишки»	«Мы веселые ребята»	«Пустое место»	«Бездомный зая»ц»
Игры малой подвижности	«Угадай по голосу»	«Пропавшие ручки»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание ловле мяча; развивать глазомер и ловкость, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
ОРУ	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.50	С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.52	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.54	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.56
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).	1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль

	гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)
Подвижные игры	«Парный бег»	«Пожарные на ученье»	«Кто быстрее»	«Охотники и зайцы»
Игры малой подвижности	Ходьба «Конькобежцы»	«Береги мебель»	«Затейники»	Игровое упражнение «Снежная королева»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я - 2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи: учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет, упражнять в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, ведение мяча в прямом направлении; повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр 60	Со шнуром Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.62	На гимнастической скамейке	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.66

			Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.65	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
Подвижные игры	«Гуси- лебеди»	«Эстафета парами»	«Ловишка со снежком»	«Мышеловка»
Игры малой подвижности	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима».	«Найди пару»	«Почта»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице; закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивание мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через нее.				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			

ОРУ	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.69	С большим мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.71	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.73	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.74
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	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 двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Уголки»	«С кочки на кочку»	«Прнеси мяч, не задев кеглю»
Малоподвижные игры	«Поезд»	«Четыре стихии».	«Сделай фигуру»	«Светофор»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега; упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании 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 скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, построение в три колонны.				

Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.78	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.80	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.82	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.84
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание попластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Красавица и щука»	«Охотники и звери»	«Хитрая лиса»	«Ловишки»
Игры малой подвижности	«Сделай фигуру»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Маляры»	Упражнение «Лучистые глазки»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя
<p>Задачи: разучить прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке, спуске по канату.</p>				

Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.87	С короткой скакалкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.89	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.91	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.93
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
Подвижные игры	«Кто сделает меньше прыжков?»	«Мы веселые ребята»	«Пустое место»	«Космонавты»
	«Кто летает?»	«Кто на чем полетит»	Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	Народная игра «12 палочек»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: разучить прыжки в длину с разбега; упражнять в ходьбе и беге парами, метании в цель и на дальность, прыжках в длину и высоту с места и разбега, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по-медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой- ловля двумя; закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стену.</p>				

Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.96	С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.97	С мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.99	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.101
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Гори, гори ясно!»	«Уголки»	«Медведь и пчелы»
Игры малой подвижности	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Игровое упражнение «Муравьи»	«Сделай фигуру»

ИЮНЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: Задачи: продолжать развивать двигательные навыки детей, закрепление различных, ранее разученных видов ходьбы и бега, лазать по гимнастической стенке, спускаясь по канату, упражнять в прыжках в длину с места, метании на дальность и в цель; продолжать укреплять физическое и психическое здоровье.</p>				

Вводная часть	Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения.			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.96	Ритмическая гимнастика	С мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.99	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.101
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках. На каждый шаг-передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание теннисного мяча в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамье с хлопком под коленом на каждый шаг.	1.прыжки в высоту с места. 2.Ведение мяча ногой по прямой (футбол). 3.Метание мешочка на дальность.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4.Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Гуси-лебеди»	«Кто выше?»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»
Игры малой подвижности	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Игровое упражнение «Муравьи»	«Кто летает?»

**Подготовительная к школе группа
СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы; повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку.</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.</p>			
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С осенними листочками	С обручем
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).</p> <p>2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи)</p> <p>3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы)</p> <p>4. Ползание на животе по гимнастической скамейке</p>	<p>1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель</p> <p>3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки</p> <p>4.Бросание малого мяча вверх, ловля двумя.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками</p> <p>2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке</p> <p>3.Прыжки с места вдаль</p> <p>4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую</p> <p>5.Отработка элементов игры «Волейбол» (отбивание мяча двумя руками)</p>
Подвижные игры	«Бег наперегонки»	«Ловишка в кругу»	«Веселое соревнование»	«Мяч через сетку»

Игры малой подвижности	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок»	«Дерево, кустик, травка»
-------------------------------	---------------------	---	---	--------------------------

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. С изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; разучить прыжки вверх из глктокого приседания.</p>				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками (под музыку)
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимн стенке	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1. Ходьба по узкой скамейке 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису

Подвижные игры	«Ноги от земли»	«Школа мяча»	«Коршун и наседка»	«Колпачок и палочка»
Игры малой подвижности	«Съедобное – не съедобное»	«Затейники»	«Съедобное – не съедобное»	«Летает-не летает»

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами; разучить ходьбу по канату, положенному на пол, прыжки через короткую скамейку, бросание мешочка в цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине.</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал.</p>			
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой
Основные виды движений	<p>1. Прыжки через скамейку</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</p> <p>4. Бег по наклонной доске</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>3. Прыжки с места на мат,</p> <p>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</p> <p>4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом</p>

		поясе мешочек на голове		
Подвижные игры	«Пробежки со скакалками»	«Ловишка с приседанием»	«Эстафета парами»	«Ловишка на одной ноге»
Игры малой подвижности	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«У жирафов»	«Две ладошки». (музыкальная)

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствий, парами, перестроение из одной колонны в две и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках, переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения</p>			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	<p>1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине</p>

		4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
Подвижные игры	«Успей первым»	«Два мороза»	«Кто быстрее»	«Затейники»
Игры малой подвижности	Ходьба «Конькобежцы»	«Звериная зарядка»	«Береги мебель»	Игровое упражнение «Снежная королева»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя
<p>Задачи: разучить приставной шаг, прыжки на мягкое покрытие; закрепить перестроение в три колонны, переползание по скамье; 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 упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку.</p>				
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег.			
ОРУ	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места.

	4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Прыжки через короткую скаклку
Подвижные игры	«Перебрось через планку»	«Перетяжки»	«Найди себе пару»	«Сделай фигуру»
Игры малой подвижности	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Четыре стихии».	«У жирафов»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках. В бросании мяча, в ходьбе с изменением направления. В ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в переброске мяча друг другу; закрепить равновесие. Осанку в ходьбе по повышенной опоры, энергичное отталкивание при прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в цель.</p>				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку

		стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	5. Перебрасывание набивных мячей	4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Уголки»	«Встречная эстафета»	«Поспешి, но не урони»
Игры малой подвижности	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонны по 3, 4, лазание по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия, в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги, в беге до 3 мин, в ведении мяча ногами; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность в метании; разучить вращение обручей.				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом

		4. Прыжки на одной ноге через шнур	4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Наперегонки парами»	«Охотники и зайцы»	«Ноги от земли»
Игры малой подвижности	«Тиши едешь, дальше будешь.»	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Самомассаж» лица, шеи, рук

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя
<p>Задачи: учить ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении; закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча ив прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность; повторить прыжки с продвижением вперед; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.</p>				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку

Подвижные игры	«Горелки»	«Займи свое место в ракете»	«Мы веселые ребята»	«Кто летает?»
Игры малой подвижности	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100м; упражнять в прыжках в высоту с разбега, в прыжках в длину, метание мяча в цель, мешочка на дальность; повторить прыжки через скакалку, ведение мяча.				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Ловишка»	«Быстрые и меткие»	«Лиса и куры»	«Бабочки, лягушки, цапли»

Игры малой подвижности	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	Игра с парашютом
-------------------------------	-------------------------------------	------------------	-----------------------	------------------

ИЮНЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: продолжать развивать двигательные навыки детей, закрепление различных, ранее разученных видов ходьбы и бега, лазать по гимнастической стенке, спускаясь по канату, упражнять в прыжках в длину с места, метании на дальность; продолжать укреплять физическое и психическое здоровье.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, с разным положением рук и ног.			
ОРУ	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Танцы»	С мячами	С обручами под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в высоту. 3. прыжки в длину с разбега. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. прыжки в длину с разбега. 2. ползание « по-медвежьи». 3. прыжки в длину с места. 4. забрасывание мяча в кольцо	1. Бег 10м. 2. Прыжки в длину с места 3. Метание теннисного мяча. 4. Приседание	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Метание мяча на дальность. 4. Прыжки в длину с разбега.
Подвижные игры	«Гори, гори ясно!»	«Чья команда забросит в корзину больше мячей»	«Ловишка, бери ленту»	«Волк во рву»
Игры малой подвижности	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	Игра с парашютом

2.3 Диагностика освоения детьми программы

Проверка физической подготовленности детей проводится 2 раза в год – в сентябре и мае.

Подбираются упражнения для разминки к каждому из видов движений, знакомят детей с правилами выполнения заданий и командами. Готовятся протоколы обследования.

Заранее проверяют готовность беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д., сделать необходимые разметки.

Оценивается состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождают от выполнения заданий.

Результаты обследования анализируются и обсуждаются на педсоветах.

Развитие физических качеств оценивается по динамике показателей силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты (Приложение 1). Следует заметить, что степень развития физических качеств говорит и об уровне психического развития, а также о наличии у ребенка определенных задатков. Например, ловкость указывает на развивающиеся способности быстро обучаться.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Методика организации мониторинга подобрана инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

В качестве тестовых заданий предлагаются:

- Бег на 30 м.
- Прыжок в длину с места
- Метание на дальность
- Подъем туловища
- Наклон вперед
- Бег на выносливость

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

Методики обследования уровня физической подготовленности детей

Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м — для детей 4 лет; 200 м — для детей 5 лет; 300 м — для детей 6 лет; 1000 м — для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней, на расстоянии 5—7 м, ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление, способность к мышечному напряжению. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног — становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места. Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м; она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

С интересом выполняют дошкольники 3-7 лет и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 шт.), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.п.); подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения - наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20—25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Равновесие тела — неподвижность его относительно окружающей среды; в узком смысле — сохранение определенного (например, вертикального) положения.

Проба Ромберга позволяет судить о статической координации. Эту пробу наряду с пробой Яроцкого часто используют при исследовании функционального состояния вестибулярного анализатора.

Различают простую и усложненную пробу Ромберга. При выполнении простой пробы Ромберга испытуемый стоит, сомкнув ступни ног (пятки и носки вместе), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Определяется время устойчивости в этой позе.

При потере равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения.

Усложненную пробу Ромберга: испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой, в остальном положение испытуемого такое же, как при простой пробе Ромберга, то есть руки вытянуты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Время устойчивости у здоровых нетренированных лиц обычно в пределах 30—50 секунд (у детей оно также зависит от возраста, см. таблицу), при этом тремор (дрожание) пальцев рук и век отсутствует.

Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия указывают на нарушение координации. Дрожание пальцев рук и век также указывает на это, хотя и в значительно меньшей степени.

Таблица оценок физической подготовленности, мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий, 100% и выше	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-59%	Низкий 50% и ниже
	5 Баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м					
4.0-4.5	8,1 и ниже	8,2-8.6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4,6-4,11	7,6 и ниже	7.7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
5,0 – 5,5	6.9 и ниже	7,0-7,5	7,6- 8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7.4-7,9	8.0-8,7	8,8 и выше
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7.0-7,5	7,6-8,3	8.4 и выше
6,6-6,11	6.1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Прыжок в длину, с места, см					
4.0-4.5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5,0 – 5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117-127-	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	139-129	114-126	98-113	97 и ниже
Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)					
4.0-4.5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5,0 – 5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10--13	9 и ниже
Метание на дальность, см					

4,0-4,9	180 и выше	179-145	145-110	110-99	ниже 98
5,0-5,9	230 и выше	229- 180	179-109	110-142	ниже142
6,0 – 6,9	280 и выше	279-260	259-226	225- 200	ниже200
Наклоны туловища вперед					
4,0-4,9	выше 4	4	3	2	ниже 2
5,0-5,9	выше 6	5	4	3	ниже 3
6,0 – 6,9	выше 8	7	6-5	4	ниже4

Таблица оценок физической подготовленности, девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий, 100% и выше	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-59%	Низкий 50% и ниже
	5 Баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м					
4.0-4.5	8,3 и ниже	8,4-8.8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2и выше
4,6-4,11	7,9и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,2-9,8	9,9 и выше
5,0 – 5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9- 8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7.7-8,2	8.3-9,0	9,1 и выше
6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7.4-7,9	8,0-8,7	8.8и выше
6,6-6,11	6.5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Прыжок в длину, с места, см					
4.0-4.5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
5,0 – 5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже
Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)					
4.0-4.5	11и выше	9-10	7-8	4-6	3и ниже
4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4и ниже
5,0 – 5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже

5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Метание на дальность, см					
4,0-4,9	178 и выше	179-145	145-110	110-99	ниже 97
5,0-5,9	200 и выше	199-160	159-129	128-110	ниже 110
6,0 – 6,9	255 и выше	254-210	209-169	160-180	ниже 180
Наклоны туловища вперед					
4,0-4,9	выше 7	7-5	4	3	ниже 3
5,0-5,9	выше 8	8-6	5	4	ниже 4
6,0 – 6,9	выше 10	10-9	8-6	5	ниже 5

Игровые упражнения к мониторингу
Младший возраст (Ясельная группа)

Исследуемые параметры	Игровое упражнение	Задачи	Содержание	Критерии оценки
Ходьба, бег	1. «По ровненькой дорожке», 2. «Бегите ко мне», 3. «Солнышко и дождик»,	Выявить умение ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.	Ходьба и бег в рассыпную, и в колонну друг за другом с выполнением задания.	5 баллов: ребенок выполняет упражнение без ошибок, действует самостоятельно, по словесной инструкции педагога. 4 балла: ребенок выполняет упражнение с незначительными ошибками.. 3 балла: ребенок выполняет упражнение с трудом, имеются значительные ошибки. 2 балла: упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки к его выполнению. 0 баллов: ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить.

Прыжки	1.«Зайка-попрыгайка», 2.«Перепрыгни ручеёк», 3.««Допрыгни до...»»	Выявить умение прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд	1.Прыжки на двух ногах стоя на месте и с продвижением вперёд, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием нарисованных 2 полосок (имитирующих ручеёк).	5 баллов: ребенок выполняет упражнение без ошибок, действует самостоятельно, по словесной инструкции педагога. 4 балла: ребенок выполняет упражнение с незначительными ошибками.. 3 балла: ребенок выполняет упражнение с трудом, имеются значительные ошибки. 2 балла: упражнение практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки к его выполнению. 0 баллов: ребёнок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить.
Ползание и перелезание	1.«Проползи под верёвочкой» 2.«Курочка хохлатка»	Выявить умение подлезать под натянутую верёвку и перелезть через гимнастическую скамейку.	1.Ползание на четвереньках, с опорой на руки и на ноги, в присядку, под натянутой верёвкой. 2.Подвижная игра с перелезанием через гимнастическую скамейку, с опорой на руки.	5 баллов: ребенок выполняет упражнение без ошибок, действует самостоятельно, по словесной инструкции педагога. 4 балла: ребенок выполняет упражнение с незначительными ошибками.. 3 балла: ребенок выполняет упражнение с трудом, имеются значительные ошибки. 2 балла: упражнение практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки к его выполнению. 0 баллов: ребёнок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить.

Владение мячом	1. Рассыпался горох» 2. «Колобок» 3. «Прокати мяч в воротики» 4. «Докинь до игрушки»	Выявить умение брать, держать, переносить, класть, катать мяч и бросать двумя руками.	1.Собирание цветных шариков рассыпанных на полу в большую корзину. 2. Катание мяча двумя руками по дорожке (не отрывая рук от мяча) 3.Катание мяча через воротики воспитателю. 4. Бросок двумя руками из-за головы в даль, стараясь добросить до игрушки.	5 баллов: ребенок выполняет упражнение без ошибок, действует самостоятельно, по словесной инструкции педагога. 4 балла: ребенок выполняет упражнение с незначительными ошибками.. 3 балла: ребенок выполняет упражнение с трудом, имеются значительные ошибки. 2 балла: упражнение практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки к его выполнению. 0 баллов: ребёнок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить.
Метание	«Перекинь через верёвочку»	Выявить умение бросать мяч двумя и одной руками.	1.Броски правой и левой рукой малого мяча через натянутую верёвку чуть выше роста ребёнка.	5 баллов: ребенок выполняет упражнение без ошибок, действует самостоятельно, по словесной инструкции педагога. 4 балла: ребенок выполняет упражнение с незначительными ошибками.. 3 балла: ребенок выполняет упражнение с трудом, имеются значительные ошибки. 2 балла: упражнение практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки к его выполнению. 0 баллов, физически не выполняет его.

Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

2.4 Планируемые результаты освоения программы

Ранний возраст. Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания. Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу. Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности. Проявляет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых). При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком). Умеет самостоятельно есть.

Младший возраст. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры. Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых). Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средний возраст: Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь». Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старший возраст. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания. Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье. Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте, в ходьбе. Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах скользящим шагом; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Подготовительная к школе группа. Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон).

2.5 Работа с родителями

Задачи организации взаимодействия с семьей:

- 1) формирование психолого- педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы ДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ, направленной на физическое развитие ребенка;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

Формы взаимодействия с родителями:

- Наглядно-информационный блок (стенды; папки-передвижки; выставки; дни открытых дверей; выпуск газеты «Детский сад - весёлая страна»; местное телевидение, тематические выставки; памятки, буклеты для родителей; открытые просмотры совместной деятельности; экскурсии по ДОО; фотовыставки, информационный материал на сайте детского сада: <http://dou61frspb.ru/>).
- Информационно-аналитический блок (анкетирование; беседы, опросы; наблюдения; интервьюирование), игровые тренинги; семейные клубы; библиотека для родителей; создание совместных проектов; страничка для родителей на сайте ДОУ; практикумы, творческие мастерские.
- Досуговый блок (праздники, развлечения; конкурсы, викторины, выставки; Дни Здоровья).

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями: спортивный клуб «Вместе с папой, вместе с мамой»

Формы работы с родителями	Наименование мероприятия	Группа	Срок проведения	Предполагаемый результат
Городское спортивное мероприятие	Презентация видов спорта «Я выбираю спорт»	Старшая, подгот. к школе	сентябрь	Повышение уровня знаний родителей об организации детского досуга.
Выступление на групповых родительских собраниях.	«Физическое воспитание в детском саду»	Все группы		Оформление наглядной агитации.
Анкетирование родителей.	"Какое место занимает физкультура в вашей семье"			Анализ анкет, аналитическая справка.

Совместный досуг детей и родителей на территории детского сада.	«Вернем игрушки в детский сад»	Средняя группа		Сближение родителей и детей.
Совместный досуг детей и родителей на территории детского сада. Открытое спортивное мероприятие.	«Слет туристов» «Безопасность на дороге»	Подготовительные к школе группы Старшая группа	октябрь	Сближение родителей и детей. Выставка детских рисунков «Учим правила движенья!»
Досуговое районное спортивное мероприятие. Презентация вида спорта. Совместный досуг мам и детей.	2.11 в 17.30 «Папа, мама, я – спортивная семья» Спортивная гимнастика. «Первые старты с мамой».	Подгот. к школе Подгот. к школе Все группы	 ноябрь 25 ноября	Сближение родителей и детей. Повышение уровня знаний детей о виде спорта – гимнастике. Сближение родителей и детей.
Семинар-практикум для родителей. Презентация вида спорта. Спортивная викторина.	“Играйте вместе с детьми” (взаимоотношения взрослого и ребенка в игре). Хоккей «Олимпийские надежды, посвященные пропаганде олимпийского движения» (зимние виды спорта)	Все группы Подгот. к школе Подготовительные к школе группы	декабрь	Оформление презентации «Игра – это серьезно!» Повышение уровня знаний детей о спорте – хоккее (с привлечением родителей). Повышение уровня знаний детей о зимних видах спорта.
Консультация по закаливанию совместно с мед. персоналом.	«Как закалять детей»	Все группы	январь	Наглядная информация для родителей.

<p>Спортивный праздник для детей и родителей</p> <p>Презентация вида спорта</p>	<p>«Первые старты с папой!» (посвященные Дню защитника Отечества)</p>	<p>Старшая и подг. К школе</p> <p>Старшая и подгот. К школе</p>	<p>февраль</p>	<p>Сближение детей и родителей, приобщение к здоровому образу жизни.</p> <p>Повышение уровня знаний детей о спорте.</p>
<p>Спортивное – районное мероприятие</p> <p>Районное спортивное мероприятие</p> <p>Презентация вида спорта</p>	<p>«Праздник танца»</p> <p>«Веселые старты»</p>	<p>Подгот. К школе</p> <p>подгот. К школе</p>	<p>15 марта</p> <p>30 марта</p>	<p>Сближение детей и родителей.</p> <p>Развитие у детей интереса к соревнованиям</p> <p>Повышение уровня знаний детей о спорте - плавании</p>
<p>Командно-личные соревнования для детей подг. гр.</p> <p>Открытые просмотры мероприятий в бассейне</p> <p>Презентация здорового образа жизни</p>	<p>«Праздник на воде»</p> <p>«Морское путешествие»</p> <p>«Детский фитнес»</p>	<p>Подгот. К школе гр. 4 чел 2+2</p> <p>Все группы</p> <p>старшая и подгот. К школе</p>	<p>13 апреля</p>	<p>Развитие у детей интереса к соревнованиям</p> <p>Результат работы в бассейне.</p> <p>Повышение уровня знаний детей о здоровом образе жизни.</p>
<p>Соревнования</p> <p>Анкетирование</p>	<p>«Олимпийские надежды», посвященные пропаганде олимпийского движения (летние виды спорта). «Результат физкультурно-оздоровительной работы за год»</p>		<p>май</p>	<p>Развитие у детей интереса к соревнованиям</p> <p>Анализ анкет, аналитическая справка.</p>
<p>Совместный праздник</p>	<p>«Здравствуй, лето!»</p>	<p>Все группы</p>	<p>июнь</p>	<p>Приобщение взрослых и детей к активному, здоровому образу жизни.</p>

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1 Формы и структура образовательной деятельности

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 30 июня. Длительность непосредственно образовательной деятельности планируется в соответствии с требованиями, определенными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Продолжительность деятельности воспитанников во время непосредственно образовательной деятельности, максимальный объем образовательной нагрузки на детей соответствует санитарно – гигиеническим нормам (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей осуществляется 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на прогулке. 2 раза в неделю проводится оздоровительная процедура в бассейне.

Формы образовательной деятельности
НОД: групповая непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале, соревнования и праздники, эстафеты, В структуре НОД: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, двигательные паузы, физкультминутки. Совместная деятельность детей и инструктора по физической культуре: игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, подвижные игры с правилами, народные подвижные игры, игровые упражнения, спортивные перебежки, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, летний спортивный лагерь, реализация проектов. Самостоятельная деятельность детей: самостоятельная игровая деятельность детей в группе и на прогулке.

3.2 Условия реализации образовательной программы (развивающая предметно-пространственная среда)

Основные требования к организации среды

Развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале соответствует требованиям к условиям реализации основной программы ДОУ, выдвигаемыми ФГОС ДО; программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Основные принципы организации среды: оборудование спортивного зала безопасно, здоровьесберегающее, эстетически привлекательное и развивающее. Мебель соответствует

росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивают максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда насыщена, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечает потребностям детского возраста.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, находящимся в свободном доступе детей. Оснащение уголков меняется в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

В детском саду имеется физкультурный зал и спортплощадка. Физкультурный зал полностью оснащен необходимым физкультурным оборудованием и пособиями для развития и оздоровления детей в соответствии с современными требованиями.

Название зоны	Цель	Задачи
Двигательно – игровая зона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма	Укреплять здоровье детей; Развивать двигательные навыки и физические качества; Расширять двигательный опыт; Создавать положительный эмоциональный настрой.
Зона спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного	Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей	Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности; Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; Оптимизировать режим двигательной активности; Повышать интерес к физическим упражнениям; Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
Зона метания	Ознакомление с различными способами метания	Развивать глазомер; Закреплять технику метания; Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
Зона прыжков	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой	Обучать технике прыжков; Развивать силу ног, прыгучесть; Использовать специальное оборудование.
Зона «Спортивный комплекс»	Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности	Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении

		упражнений на кольцах, перекладине.
Коррекционно-профилактическая зона	Укрепление здоровья детей, осуществление профилактики патологических изменений, возникающих в ослабленном организме	Содействовать профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров, тренажеров сложного устройства и использования нестандартного оборудования; Укреплять костно-мышечную систему, мышечный корсет спины посредством использования тренажеров сложного устройства; Овладеть навыками самооздоровления.
Зона релаксации	Формирование благоприятного психо-эмоционального состояния	Создать условия для разгрузки позвоночника, мышечного расслабления, используя оздоровительно-профилактический пуфик, «сухой бассейн», зрительные ориентиры, соответствующую музыку.
Зона профессиональной деятельности	Повышение профессионального уровня	Изучать новинки методической литературы; Составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др. Подготовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов.

3.4 Режим двигательной активности детей

№ п/п	Виды детской двигательной деятельности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам				
		Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	Физкультурно-оздоровительная работа:					
1.1	Утренняя гимнастика.	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
1.2	Динамические переменки и физкультурные паузы между занятиями.	-	-	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
1.3	Физкультминутки	Ежедневно (по мере необходимости) 1-2 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 1-2 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно: утром и вечером 10-15 мин.	Ежедневно: утром и вечером 15-20 мин.	Ежедневно: утром и вечером 20-25 мин.	Ежедневно: утром и вечером 25-30 мин.	Ежедневно: утром и вечером 25-30 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно: Вечером 10 мин.	Ежедневно Вечером 15 мин.	Ежедневно Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.	Ежедневно Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.	Ежедневно Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.
1.6	Прогулки – походы, пешие экскурсии.	2 раза в месяц (по территории д/с) 20 мин.	2 раза в месяц (по территории д/с и за ее пределы) 30 мин.	2 раза в месяц 30 –40 мин.	2 –3 раза в месяц 40 - 50 мин.	2-3 раза в месяц 60-90 мин.
1.7	Оздоровительный бег.	-	-	2 раза в неделю 3-5 мин.	4 раза в неделю 5-7 мин.	4 раза в неделю 7-10 мин.
1.8.	Гимнастика после дневного сна (корректирующая, остеопатическая адаптационная,	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.

	дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами.					
2.	Совместная деятельность: Физкультурные занятия.					
2.1		2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 15 – 20 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
2.2	Ритмопластика	-	-	-	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 20 мин.
2.3	Плавание (подгруппами)	2 раза в неделю 10-15 мин.	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 15-20 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 20 мин.
2.4	Хореография (Танцевальная культура).	1 раз в неделю 10-15 мин.	1 раз в неделю 10-15 мин.	1 раз в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 20-25 мин.
3.	Физкультурно-массовая работа: Дни здоровья.					
3.1		1 раз в месяц	2 раза в месяц	2 раза в месяц	1 раз в неделю	1 раз в неделю
3.2	Физкультурно-спортивные праздники.	1 раз в год 10-15 мин.	1 раз в год 20 мин.	2 раза в год 20-30 мин.	2-3 раза в год 30-40 мин.	2-3 раза в год 40-50 мин.
3.3	Физкультурный досуг.	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в мес. 20 мин.	1-2 раза в месяц 20-25 мин.	1-2 раза в месяц 25-30 мин.
3.4	Игры-соревнования между возрастными группами	-	-	1 раз в год 20 мин.	1-2 раза в год 20-25 мин.	1-2 раза в год 30-40 мин.
3.5	Спартакиады вне детского сада (со школой № 201)	1-2 раза в год. Длительность 50-60 минут.				
4.	Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулках)	Ежедневно Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.				
5.	<u>Совместная деятельность с родителями</u>	2-3 раза в год 20 мин.	2-3 раза в год 25 мин.	3-4 раза в год 30 мин.	3-4 раза в год 30-40 мин.	3-4 раза в год 40-50 мин.
Двигательная активность детей в день (в мин.)		50-70	65-80	90-115	220 - 285	140-200

Протокол обследования физической подготовленности детей группы _____
Воспитатели:

Инструктор по физкультуре: Зимичева О.К.

ФАМИЛИЯ ИМЯ РЕБЁНКА	БЫСТРОТА		ЛОВКОСТЬ		ГИБКОСТЬ		СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА		РАВНОВЕСИЕ		ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ	
	Бег 30 м		Челночный бег 3 по 10		Наклон вперёд, сидя ноги врозь		Прыжок в длину с места		Сохранение позы Ромберга		Бег 300 м	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Сводная диагностика по физическому развитию

№ ГРУППЫ ВОЗРАСТ	Количество детей	Быстрота			Количество детей	Ловкость			Количество детей	Скоростно-силовые качества			Количество детей	Равновесие			Количество детей	Общая выносливость			Количество детей	Гибкость		
		Бег 30 м				Челночный бег 3 по 10				Прыжок в длину с места				Сохранение позы Ромберга				Бег 300 м				Наклон вперёд (и.п.: сидя, ноги врозь)		
		В	С	Н		В	С	Н		В	С	Н		В	С	Н		В	С	Н		В	С	Н
№9(2мл)- 3 года																								
№4(2мл)- 3 года																								
№8(ср.)- 4 года																								
№6(ср.)- 4 года																								

Спортивное оборудование

Детское спортивное оборудование – совокупность товаров, предназначенных для обустройства помещения или участка, которые выделены для занятий физической культурой. Разнообразие спортивного инвентаря необходимо для комплексного развития навыков у ребенка, что позволяет выявить его интересы и пристрастия, определить сильные стороны и повысить эффективность тренировок.

Оборудование и инвентарь спортивного зала

№	Наименование	Размеры	Количество, штук
	Гимнастическая скамейка	2,5,5x30	2шт.
	Баскетбольный щит с корзиной		1 шт.
	Шведская стенка		3 пролета
	Подставная лестница		1шт.
	Наклонная доска		2шт.
	Гимнастический мат		4шт.
	Гимнастический коврик		2шт.
	Батут		1шт.
	Ворота для подлезания		2шт.
	Массажеры для ног		3шт.
	«Цветная дорожка» (из мягких модулей)		1шт.
	Баскетбольное кольцо (напольное)		1 шт.
	Модуль « Горка»		1 шт.
	Модуль « Бревно»		1 шт.
	Набор мягких модулей « Домик»		1шт.
	Спортивный комплекс		2шт.
Мячи:			
	Футбольный		2шт.
	Баскетбольный мяч		4шт.
	Мячи для большого тенниса		3 шт.
	Мячи для настольного тенниса		15 шт.
	Мячи резиновые	маленькие	15 шт.
	Мячи резиновые	средние	15 шт.
	Мячи резиновые	большие	27 шт.
	Мячи мягкие		6 шт.
	Массажные		2 шт.
	Мячи от сухого бассейна пластмасовые		50 шт.
	Мяч - фтибол	45 см	7 шт.
	Мяч - фитбол	55см	2 шт.
	Мячи резиновые	средние	15 шт.
	Гимнастическая палка		30 шт.
	Кегли		30 шт.
	Кубики		30 шт.
	Обручи	средние	15 шт.
	Обручи	большие	3шт.

	Скакалки		15 шт.
	Кольцеброс		2 набора
	Ракетки для настольного тенниса		5 шт.
	Кубы		5 шт.
	Диск здоровья		1 шт.
	Ракетки для бадминтона		2 шт.
	Воляны		2 шт.
	Мешочки с песком	150-200гр.	15 шт.
	туннель		2 шт.
	Балансир «Удав»		1 шт.
	Веревка для прыжков		1 шт.
	Канат		1 шт.
	Степы		10 шт.
	Ленты гимнастические		6шт.
	Набор «Городки»		1шт.
	Флажки разноцветные (красные, синие)		10+ 10
	Игрушка «Пес»		1шт.
	Пирамидки		2шт.
	Ходунки		4шт.

Каталог библиотеки физкультурного зала

Методическая литература			
№п/п	Автор	Название книги, журнала и т.п.	Прочее
1.	Глазырина Л.Д.	Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов ДОУ.-М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,1999.-272с.	
2.	Глазырина Л.Д.	Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст: Пособие для педагогов ДОУ.-М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2000.-304с.	
3.	Глазырина Л.Д.	Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов ДОУ.-М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2000.-264с.	
4.	Крусева Т.О.	Справочник инструктора по физической культуре в детских ДУ. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 253с.	
5.	Страковская В.Л.	300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 228с.	
6.	Козак О.Н.	Летние игры для больших и маленьких. СПб.: СОЮЗ, 1997. – 144с.	
7.	Шебеко В.Н., Ермак Н.Н.	Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2000. – 93с.	
8.	Ноткина Н.А., Казьмина Л.И.	Оценка физического и нервно-психического развития раннего и дошкольного возраста. – СПб.: «Акцидент», 1999. – 32с.	
9.	Маханева М.Д.	Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских ДУ. – М.: АРКТИ, 1999. – 88с.	
10.	Щербак А.П.	Тематические физкультурные занятия и праздники в ДУ. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 72с.	
11.	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.	Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 80с.	
12.	Адашкявичене Э.Й.	Баскетбол для дошкольников. – М.: Просвещение, 1983. – 79с.	
13.	Картушина М.Ю.	Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦСфера, 2004. – 384с.	
14.	Кириллова Ю.А.	Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 80с.	