

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол №2 от 31.10.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим ГБДОУ №17
Василеостровского района
_____/С.Г.Колина/
Приказ №66-ОД – 31.10. 2023 г.

Рабочая программа
к основной образовательной программе дошкольного образования
ГБДОУ №17 Василеостровского района
Санкт-Петербурга
на 2023 - 2024 учебный год

*Возраст обучающихся: с 3 до 8 лет
Срок реализации программы: 1 год*

Дульнева Е.В. – инструктор по физической
культуре

Санкт-Петербург

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

2023

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 17 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Колина Светлана Геннадьевна, Заведующий

09.09.23 14:05 (MSK)

Сертификат D6286747D88937CA4BE3398D6E536627

Содержание

I. Базовая часть

Планируемые результаты освоения Программы 3

Содержание работы по образовательной области

Физическое развитие 5

II. Часть, формируемая участниками ОО

Парциальная программа «Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду» 19

Список методической литературы 27

Нормативное сопровождение 28

Календарно – тематическое планирование работы по физическому развитию с детьми 29

Приложение 59

Рабочая программа инструктора по физической культуре

Базовая часть ОП:

Цель и задачи Программы

Целью Программы является «разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций» [ФОП ДО, 14.1].

«К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России» [Пункт 5 Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденных Указом Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, №46, ст. 7977)].

Цель Программы достигается через решение следующих **задач**:

1. «обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования» [ФОП ДО, 14.2];

2. «приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становление опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей» [ФОП ДО, 14.2];

3. «построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития» [ФОП ДО, 14.2];

4. «создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей» [ФОП ДО, 14.2];

5. «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» [ФОП ДО, 14.2];

6. «обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности» [ФОП ДО, 14.2];

7. «обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности» [ФОП ДО, 14.2];

8. «достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования» [ФОП ДО, 14.2].

Планируемые результаты:

«У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры» [ФОП ДО, п.15.2];

«ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное)» [ФОП ДО, п.15.2];

К четырем годам:

«ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм» [ФОП ДО;15.3.1];

«ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку» [ФОП ДО;15.3.1];

«ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе» [ФОП ДО;15.3.1];

«ребенок владеет культурно-гигиенические навыки: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье» [ФОП ДО;15.3.1];

К шести годам:

«ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих» [ФОП ДО, 15.3.3];

К семи годам:

«У ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказывать помощь и поддержку другим людям» [ФОП ДО, 15.3.3];

Содержание работы по образовательной области физическое развитие:

От 2 лет до 3 лет.

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни» [22.3.1]

Содержание образовательной деятельности.

«Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения). Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в ворота; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

Ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

Ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

Бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

Упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков

руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием на носки и другое;

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений» [22.3.2].

От 3 лет до 4 лет.

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

- Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

- Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни» [22.4.1].

Содержание образовательной деятельности.

«Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности,

формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения). Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

Ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

Бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м;

Прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

Упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекалывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса,

шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) **Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) **Активный отдых**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал» [22.4.2].

От 4 лет до 5 лет.

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- Укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности»

Содержание образовательной деятельности.

«Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

Ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

Бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебежание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием;

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята

коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с

поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе» [22.5.2].

От 5 лет до 6 лет.

«Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- Укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий» [22.6.1].

Содержание образовательной деятельности.

«Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни,

начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

Ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

Бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

Прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в

другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой

рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки» [22.6.2].

От 6 лет до 7 лет.

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям» [22.7.1].

Содержание образовательной деятельности.

«Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

Бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину у; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и

спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

Ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

Прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

Упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на

предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку,

правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) **Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять

страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки. [22.7.1].

«Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни» [ФОП ДО; 22.8].

Часть, формируемая участниками ОО

ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа». - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 112 с.

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений,
- направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не 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.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Становление ценностей здорового образа жизни:

1. различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме;

2. имеет представление о полезной и вредной пище;

3. имеет представление о здоровом образе жизни: знает значение утренней зарядки, закаливания, упражнений, укрепляющих различные органы и системы организма; сформировано умение сообщать о своем самочувствии взрослым.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

1. сформирована потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;

2. сформированы простейшие поведения во время еды, умывания;

3. способен следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком;

4. сформированы элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Физическая культура

Обеспечение гармоничного физического развития:

1. бегают свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
2. строятся в колонну по одному, шеренгу, круг, находят свое место при построениях;
3. отталкиваются двумя ногами и правильно приземляются в прыжках с высоты, на месте с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;
4. отталкивает мячи при катании, бросании; ловит мяч двумя руками одновременно;
5. сохраняет правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Начальные представления о некоторых видах спорта:

1. знаком с некоторыми видами спорта;
2. играет в подвижные игры, выполняет упражнения;
3. катается на санках, трехколесном велосипеде;
4. надевает и снимают с помощью взрослого лыжи, ходит на них, ставит лыжи на место.

Подвижные игры:

1. реагирует на сигнал «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх;
2. проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх;
3. развиты навыки лазанья, ползанья, ловкость, выразительность и красота движений;
4. ориентируется в играх с более сложными правилами со сменой видов движений;
5. соблюдает элементарные правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни:

1. знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека;
2. имеет представление о здоровом образе жизни;
3. умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;
4. умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

1. сформирована привычка следить за своим внешним видом;
2. сформирована привычка самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
3. умеет пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком;
4. сформированы навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Физическая культура

Обеспечение гармоничного физического развития:

1. сформирована правильная осанка;
2. ходит и бегают с согласованными движениями рук и ног; бегают легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
3. ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
4. энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.

5. принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).

6. развита организованность, самостоятельность, инициативность, умеет поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

Начальные представления о некоторых видах спорта:

1. имеет представление о некоторых видах спорта;
2. катается на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;
3. ходит на лыжах скользящим шагом, выполняет повороты, поднимается на гору;
4. участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения; развиты психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Подвижные игры:

1. выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры;
2. проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
3. развита быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка;
4. выполняет действия по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни:

1. имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;

2. имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения);

3. проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

1. сформирована привычка следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком;

2. способен самостоятельно замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде;

3. умеет правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Физическая культура

Обеспечение гармоничного физического развития:

1. сформирована правильная осанка; осознанно выполняет движения;

2. развита быстрота, сила, выносливость, гибкость;

3. легко ходит, бегают, отталкивается от опоры;

4. лазает по гимнастической стенке, меняя темп;

5. прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняет равновесие при приземлении;

6. сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и ведет при ходьбе;

7. помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Начальные представления о некоторых видах спорта:

1. имеет представление об истории олимпийского движения;

2. соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

3. ходит на лыжах скользящим шагом, поднимается на склон, спускается с горы;

4. катается на двухколесном велосипеде, самокате, отталкиваясь одной ногой (правой, левой), ориентируется в пространстве;

5. играет в спортивные игры, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты;
6. проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

Подвижные игры:

1. способен самостоятельно организовать знакомые подвижные игры, проявляет инициативу и творчество;
2. стремиться участвовать в играх с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни:

1. соблюдает принципы рационального питания;
2. имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

1. умеет правильно и быстро умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем; правильно чистит зубы, полощет рот после еды, пользуется носовым платком и расческой;
2. умеет правильно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом; обращаться с просьбой, благодарить;
3. следит за чистотой одежды и обуви; замечает и устраняет беспорядок в своем внешнем виде.

Физическая культура

Обеспечение гармоничного физического развития:

1. сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности;
2. соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега; выполняет активные движения кисти руки при броске;
3. перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
4. быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе;
5. развиты психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;
6. развита координация движений и ориентировка в пространстве.

Начальные представления о некоторых видах спорта:

1. проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
2. самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними;
3. проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Подвижные игры:

1. использует разнообразные подвижные игры (в том числе с элементами соревнования);
2. самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей;
3. проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Формы, методы и средства реализации рабочей программы в соответствии с возрастом воспитанников

Формы	Методы	Средства
Младшая группа (3-4 года)		
- Специально-организованная деятельность по физическому Развитию - Спортивные и физкультурные	- Наглядный метод: • показ упражнений (взрослым);	- Информационно коммуникационные технологии (ИКТ)

<p>праздники (в том числе совместно с родителями)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки 	<ul style="list-style-type: none"> • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой форме 	<ul style="list-style-type: none"> - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки работы, художественная литература
Средняя группа (4-5 лет)		
<ul style="list-style-type: none"> - Специально-организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Точечный массаж - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки 	<p>- Наглядный метод:</p> <ul style="list-style-type: none"> • показ упражнений (взрослым и ребенком); • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме 	<ul style="list-style-type: none"> - Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература
Старшая группа (5-6 лет)		
<ul style="list-style-type: none"> - Специально-организованная деятельность по физическому развитию 	<p>- Наглядный метод:</p> <ul style="list-style-type: none"> показ упражнений (взрослым и ребенком); 	<ul style="list-style-type: none"> - Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)

<ul style="list-style-type: none"> -Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры -Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз -Дыхательные упражнения -Точечный массаж -Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки 	<p>использование моделей, пособий, зрительных ориентиров</p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме 	<ul style="list-style-type: none"> -Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь -Музыкальное сопровождение -Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература
<p>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> -Специально-организованная деятельность по физическому развитию -Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры -Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз -Дыхательные упражнения -Точечный массаж - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки 	<p>- Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и ребенком); использование моделей, пособий, зрительных ориентиров</p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитация. - Словесный метод -Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме 	<ul style="list-style-type: none"> -Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) -Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь -Музыкальное сопровождение -Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература

Таблица 3

Способы организации воспитанников при выполнении физкультурных упражнений, обучение отработке основных движений

Способы	Содержание
<p>Младшая группа (3-4 года)</p>	
Фронтальный	<p>Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях</p>
Поточный	<p>Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное</p>

	упражнение (прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности
Средняя группа (4-5 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности
Старшая группа (5-6 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала

Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности

Структура физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения рабочей программы

Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей, такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Тестирование проводится два раза в год: в начале года – в сентябре, в конце года – в мае.

Методика определения физической подготовленности детей

Результаты тестирования разделены на три уровня:

- 1 балл – низкий уровень;
- 2 балла – средний уровень;
- 3 балла – высокий уровень.

Эта 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.

Таблица 9

Карта оценки уровня освоения программы детьми младшего дошкольного возраста по результатам диагностики

Ф.И. ребенка	Ходьба и бег		Метание		Равновесие		Лазанье	
	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

Условные обозначения: Н.Г. – результаты на начало учебного года, К.Г. – результаты на конец учебного года

Таблица 10

Карта оценки уровня освоения программы детьми старшего дошкольного возраста по результатам диагностики

Ф.И. ребенка	Начало года			Конец года		
	прыжки	метание	бег	прыжки	метание	бег

Список методической литературы

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
4. Образовательная деятельность на прогулках. Картотека прогулок на каждый день по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Младшая группа (от 3 до 4 лет) /авт.-сост. М.П. Костюченко. – Волгоград: Учитель.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. 3-4 года. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

7. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет/ Автор сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. 4-5 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. 5-6 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. - 112 с.
12. «Планы физкультурных занятий 6-7 лет» С.Ю. Федорова: под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой изд. «МОЗАИКА-СИНТЕЗ» 2020
13. «Планы физкультурных занятий 3-4 года» С.Ю. Федорова: под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой изд. «МОЗАИКА-СИНТЕЗ» 2020
14. «Парциальная программа быстрый мяч мини-футбол для дошкольников 5-7 лет» Е.В. Моисеева, А.П. Леукина, М.С. Первойкин, А.А. Чеменева под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой изд. «МОЗАИКА-СИНТЕЗ» 2022
15. «Основы физического воспитания в дошкольном детстве»\ И.А. Виннер-Усманова – М. «Сфера» 2013
16. «Занимательная физкультура для детей 3-5 лет»\ К.К. Утробина-М. «ГномиД», 2003

Нормативное сопровождение

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
2. Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»
3. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»
4. Обновленный ФГОС ДО - Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений...» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2023 № 72264)
5. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
6. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)

Комплексно – тематическое планирование на все возрастные группы

Младшая группа

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1;2;3	Занятия 4;5;6	Занятия 7;8;9	Занятия 10;11;12
<p>Сентябрь З а д а ч и: Формировать умение сохранять правильную осанку в положение сидя, стоя, в движение; обеспечивать профилактику нарушение осанки. Закрепить ходьбу и бег в колонне по одному. Ознакомить с прыжками на двух ногах на месте. Прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие;</p>				
Вводная	Ходьба: в одном направлении, всей группой, в колонне по одному. Бег за воспитателем: «Бегите ко мне», «Догони мяч»			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 2,5 м, ширина - 25 см).	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета	1.Прокатывание мячей друг другу из исходного положения стоя на коленях. 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета. 3.Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь.	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба змейкой между предметами.
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Ручеек»	«Стрекозы и кузнечики»	«Догони мяч»
Малоподвижные игры	Ходьба за воспитателем «паровозиком», в руках игрушка.	Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка.	«Найди мяч»	«Кто позвал тебя «АУ»»
Нетрадиционные формы				Ходьба по массажным коврикам
Октябрь				
<p>З а д а ч и: Формировать умение 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. Мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях; формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>				
Вводная	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»). Ходьба и бег по кругам, по ориентирам. Ходьба по одному. Ходьба на носочках.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	1.Перепрыгива-ние через шнур,	1.Прокатыва-ние мячей друг	1. Ползание на четвереньках	1. Ходьба и бег между двумя

	положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2.Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками, энергично отталкивая до ориентира.	другу. 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5 м); - «змейкой» между предметами.	под шнур (высота 50 см). 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20 см)	параллельными линиями (ширина 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5м.
Подвижные игры	«Кузнечики и стрекозы»	«Поймай комара»	«Попади в круг»	«Бегите ко мне»
Малоподвижные игры	«Угадай, кто кричит?»	«Угадай по голосу»	«Найди мяч»	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Часики».	Ходьба по массирующим коврикам.	Дыхательная гимнастика «Дудочка».	Искусственная «Тропа здоровья» (без воды).

Ноябрь

З а д а ч и : Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движение (ходьба, бег, прыжки). Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч, прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры

Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайчики»), в чередовании бег и ходьба. Ходьба на пятках.			
Общеразвивающие упражнения	С погремушкой	Без предметов	С мячом	С кубиком
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5-2 м).	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2.Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Ловить и бросать мяч друг другу (расстояние 0,5 м). 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?»	1.Ползание под дугой высотой 50 см на коленях. 2. Ходьба между двумя линиями (ширина - 20 см), руки на поясе.
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Воробушки и кот»	«Мыши в кладовой»	«Бегите ко мне»
Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок?»	«Ключик и карман»	«Тишина»	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Петушок»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Дыхательная гимнастика «Каша кипит»	Искусственная «Тропа здоровья»

Декабрь

З а д а ч и : Формировать умение ходить 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;				
Вводная	Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами. Построение в шеренгу. Ходьба и бег с чередованием. Ходьба и бег в противоположные стороны. Ходьба на внешней стороне стопы.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажком	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прыжки на 2 ногах через гимнастические палки (4 шт.)	1. Прыжки со скамьи (мягко приземляться). 2. Катание мячей в прямом направлении. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь.	1. Подлезание под дугу (высота 50 см). 2. Ходьба по ограниченной площади: по скамейке, руки на поясе, по мостику, руки свободно балансируют	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками.
Подвижные игры	«Бегите к флажку»	«Кролики»	«Кто бросит дальше мешочек»	«Кто бросит быстрее мешочек»
Малоподвижные игры	«Лошадки»		«Каравай»	
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательная гимнастика «Бабочки»	Релаксация	Искусственная «Тропа здоровья» (без воды)

Январь

З а д а ч и : 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 подрезание под дугу; развивать глазомер и ловкость; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх. Приучать действовать совместно.

Вводная	Построение в колонну. Построение в круг. Перестроение в 2 колонны с помощью ходьбы парами. Ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги на мат. 2. Ходьба по скамейке (ширина - 20 см), приставляя пятку к носку. 3. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед.	1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейки, движение рук свободное. 3. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая	1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние - 3 м). 2. Подлезание под дуги (высота 40-50 см). 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Ходьба с перешагиванием через кубики	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли»

	4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.	его рукой. 4. Подрезания под шнур (высота - 40 см)		
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Найди свое место»	«Попади в круг»
Малоподвижные игры	«Угадай кто кричит?»		Ходьба парами	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Гуси»	Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия).	Пальчиковая гимнастика «Пальчики».	Искусственная «Тропа здоровья» (добавить воду).

Февраль

З а д а ч и : 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 мячи через шнур; закреплять навыки ходьбы через рейки лестницы. Формирование у детей положительных эмоций, активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Вводная	Ходьба в колонне по одному. С выполнением заданий. С перешагиванием через кубики. Бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу на носках.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С кубиком	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба между кубиками (4-5 шт.). 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. 3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 4. Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками.	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя. 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Кружится на месте в правую и левую сторону 3. Подлезание на четвереньках, «как жучки» (2-3 м). 4. Ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе.	1. Ходьба между кубиками, руки на поясе. 2. Ползание на четвереньках под дугой (4 м). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на 2 ногах через шнуры с продвижением вперед.
Подвижные игры	«Салют»	«С кочки на кочку»	«Сбей свою кеглю»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному		«Угадай, кто кричит?»	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Паровозик».	Растирание спины массажной рукавичкой.	Дыхательная гимнастика «Веселый мячик»	Искусственная «Тропа здоровья»

Март

З а д а ч и : Формирование умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве Формировать навык прыжкам в длину с места, правильному хвату за рейки при лазании; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную; развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками; упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье.

Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в пары (с помощью воспитателя). Ходьба парами, бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба и бег в чередовании.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С малым мячом	С флажками	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах через палки с продвижением вперед. 3. Прыжки в длину.	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до игрушки. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ноги и ладони.	1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой). 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой). 4.Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через «ручеек» (с места), расстояние 30 см.
Подвижные игры	«Поезд»	«Береги предмет»	«Кто где кричит»	«Кто дальше бросит мешочек»
Малоподвижные игры	«Найди куклу»		«Возьми флажок»	
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Умывание лица и рук холодной водой	Дыхательная гимнастика «Часики»	Искусственная «Тропа здоровья»

Апрель

З а д а ч и: Формировать умение 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 врассыпную; 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. Формирование у детей положительных эмоции.

Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу ИФК; в шеренге; проверка осанки, равновесия. Ходьба с высоким подниманием коленей; бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба приставным шагом вперед.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	С скакалкой
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (25 см).	1. Ползание по гимнастической скамейке на	1. Ходьба по гимнастической скамейке.	1. Влезание на наклоненную лесенку. 2. Ходьба по

	2. Прыжки в длину с места. 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Влезание на наклоненную лестницу. 4. Ходьба по доске, руки на поясе (следить за осанкой).	2. Перепрыгивание через шнуры (расстояние 30-40 см). 3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклоненную лесенку.	доске, руки на поясе. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть набивной мяч. 4. Ползание По гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«С кочки на кочку»	«Найди, что спрятано»	«Найди свой цвет»
Малоподвижные игры	«Где цыпленок?»		«Пройди тихо»	
Нетрадиционные формы	Самомассаж Ладоней (растирание рук друг о друга)	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия.	Искусственная «Тропа здоровья»

Май

З а д а ч и : Формировать умение 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. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.

Вводная	Х Ходьба и бег по кругу, враспынную. П Проверка осанки. Х Ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы». Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки.			
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С скакалкой	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1 Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через гимнастические палки. 3. Игровые задания «вверх-вниз» ходьба на горку — с горки. 4. Прыжки между накеглями.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перепрыгивание через гимнастические палки (расстояние 40-50 см). 3. Игровое задание «Найди свой домик». 4. Бросание мяча в корзину	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Подбрасывание мяча, и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

Подвижные игры	«Салют»	«Трамвай»	«Кто где кричит»	«Птички в гнездышках»
Малоподвижные игры	«Найди цыпленка»	«Ключик в карман»	«Каравай»	«Угадай по голосу»
Нетрадиционные формы	Растирание спины в парах	Релаксация	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья».

Средняя группа

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1;2;3	Занятия 4;5;6	Занятия 7;8;9	Занятия 10;11;12
<p>Сентябрь</p> <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	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп». Бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием коленей.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С обручем
Основные виды движений	1 Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (расстояние 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг обруча. 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Подлезание под дугу поточно двумя колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями.	1 Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики. 4. Игровое упражнение «Допрыгай до обруча».
Подвижные игры	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Зайцы и волк»	«Пастух и стадо»
Малоподвижные игры	«Карлики и великаны»		«Пойдем в гости»	
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Куры»	Искусственная «Тропа здоровья».	1. Дыхательное упражнение «Самолет». 2. Пальчиковая	Искусственная «Тропа здоровья».
		Искусственная «Тропа здоровья».	Дыхательное упражнение «Носос».	1. Дыхательное упражнение. 2. Гимнастика для глаз.

			гимнастика.						
<p>Октябрь</p> <p>З а д а ч и : Формировать умение 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; продолжать воздействие водой («Тропа здоровья»); учить приемам точечного массажа.</p>									
Вводная	<p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления.</p> <p>Бег между предметами.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через бруски.</p> <p>Ходьба враспынную, с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног.</p>								
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов		С флажками		С мячом			
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.</p>		<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях.</p> <p>3. Прокатывание мяча по мостику (доске) двумя руками перед собой.</p>		<p>1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание под дуги.</p> <p>3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки.</p>		<p>1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках.</p> <p>2. Ходьба по доске с перешагиванием через бруски.</p> <p>3. Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на 2 ногах с продвижением вперед).</p>		
Подвижные игры	«У медведя во бору»		«Подбрось - поймай»		«Лиса в курятнике»		«Птичка и кошка»		
Малоподвижные игры	Танцевальные движения				«Найди и промолчи»				
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Подуем на плечо»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Ходьба».	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Трубочка»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Еж».	2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»
<p>Ноябрь</p> <p>З а д а ч и : 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 повышенной опоре; продолжать обучать детей приемам точечного массажа; закаливающие процедуры; следить за осанкой.</p>									
Вводная	<p>Ходьба и бег по кругу.</p> <p>Бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег в рассыпную с остановкой на сигнал.</p>								

	Ходьба с разными положениями рук и ног (для профилактики плоскостопия).							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С флажком		Без предметов		С кубиками	
Основные виды движений	1 Прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние - 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2 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 2 ногах до кубика		1 Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). Ходьба по шнуру (по кругу). 3. Прыжки через бруски. 4. Прокатывание мяча между кеглями, поставленным и в одну линию.		1 Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». 4. Игровое упражнение «Сбей кеглю»	
Подвижные игры	«Зайка серый умывается»		«Перелет птиц»		«Найди себе пару»		«Сбей кеглю»	
Малоподвижные игры	«Вверх-вниз» (ходьба в гору и с горы)				Танцевальные движения			
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Жук»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Часики».	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Часики»	Искусственная «Тропа здоровья»	1 Дыхательное упражнение «Петух».	Искусственная «Тропа здоровья»
			2. Гимнастика для глаз				2. Пальчиковая гимнастика	
Декабрь								
З а д а ч и : Дать знания детям как правильно перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч; развивать глазомер; учить ловить мяч; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре; закреплять навык нахождения своего места в колонне; учить правильному хвату при ползании; учить соблюдать дистанцию при передвижении; продолжать знакомить детей с основами ЗОЖ, методами закаливания, оздоровления.								
Вводная	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в две колонны, между предметами, по гимнастической скамейке, ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Ходьба с разным положением рук и ног.							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С мячом		С скакалкой		С флажками	

Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей между брусками. 3. Прыжки со скамейки. 4. Лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз.	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через бруски.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках (хват с боков). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше. 4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота - 25 см). 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах. 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки.			
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Выбивай-ка»			
Малоподвижные игры	«Где спрятано?»		Ходьба обычным шагом и на носочках.	«Салют»			
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Светофор»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Куры». 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Самолет»	1. Дыхательное упражнение «Насос». 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»

Январь

З а д а ч и : Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьба с высоким подниманием коленей; закреплять умение подлезать под шнур; учиться соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу; разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.

Вводная	Ходьба в колонне по одному между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную, с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, с выполнением задания. Ходьба с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	С скакалкой	С малым мячом	С обручем	Без предметов
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой об пол, ловля 2 руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) вдоль каната (поточно). 3. Ходьба на носках между кеглями,	1. Отбивание мяча об пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева.	1. Ползание под шнур боком, не касаясь пола руками. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2. Перепрыгивание через кубики на 2 ногах. 3. Ходьба приставным шагом по шведской стенке (высота - 25 см). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, снизу

	поставленным и в ряд. 4.Перебрасывание мячей друг другу снизу.			дальше, прыгнуть. 4.Прыжки в высоту с места.				
Подвижные игры	«Лиса в курятнике»		«Самолеты»		«Эстафеты»		«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Где спрятано?»				«Кто назвал?»		«Салют»	
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Дыхание»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Дыхание». 2. Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Подуем на плечо»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Насос». 2. Релаксация	Искусственная «Тропа здоровья»

Февраль

Задачи: Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий; формировать навык ловли мяча 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, дать понятия о правилах эстафет.

Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с разным положением рук и ног. Ходьба и бег между мячами, бег в рассыпную, с остановкой, перестроение в две колонны.							
Общеразвивающие упражнения	С флажками		Баскетбольным мячом		С кубиками		Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами, выставленным и в одну линию. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба и бег по скамейке со спрыгиванием.		1. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 2. Метание мешочка в цель правой и левой рукой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, расставленным и в шахматном порядке.		1. Ходьба по наклонной лестнице вверх с переходом на шведскую стенку, вниз. 2. Ходьба приставным шагом по шведской стенке. 3. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м).		1. Ходьба по наклонной доске. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 2. Игровое задание «Пробеги по мостику». 3. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.	
Подвижные игры	«Выбивай-ка»		«Прятки»		«Найди себе пару»		«Зайка серый умывается»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»				Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад.			

Нетрадиционн ые формы	Дыха тельное упражн ение «Само- лет»	Искусст венная «Тропа здоровь я»	1. Дыха тельное упражне ние «Дом большой и дом малень- кий». 2.Пальчи ковая гимна стика	Искусств енная «Тропа здоровья »	Дыха тельное упражне ние «Ходьба »	Искусств енная «Тропа здоровья »	1. Дыха тельноеу пражне- ние «Трубач». 2.Точеч- ный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»
--------------------------	---	--	---	--	---	--	---	--------------------------------------

Март

З а д а ч и : Дать знания о том, как 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; упражняться в прыжках с мячом.

Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег парами («лошадки») Перестроение в колонну по три. Ходьба с разными положениями рук и ног, подскоки.								
Общеразвива ющие упражнения	Без предметов	С мячом		С обручем		С мешочком			
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места. 2.Перебрасыва- ние мяча через шнур из-за головы. 3. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).	1. Перебрасывание мешочков через шнур. 2. Перебрасывание мяча из-за головы через шнур. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 4. Прокатывание мячей между предметами.		1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку шведской стенки. 2. Перебрасывание волейбольного мяча через шнур из-за головы. 3. Лазание по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз.		1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе.			
Подвижные игры	«Бездомный заяц»		«Прятки»		«Ловишки»		«Мяч через сетку»		
Малоподвижн ые игры	«Угадай по голосу»				Ходьба и танцевальные движения				
Нетрадиционн ые формы	Дыха тельные Упражн ения.	Искусст венная «Тропа здоров ья»	1. Дыха тельное упражне ние «Ушки» 2.Пальчи ковая гимнасти ка	Искусств енная «Тропа здоровья »	Дыха тельное упражне ние «Ушки»	Искусств енная «Тропа здоров ья»	1. Дыха тельное упражнен ие «Малый маятник». 2.Гимнас тика для глаз.	Искусственная «Тропа здоровья»	

Апрель

З а д а ч и: Дать знания о том, как правильно отталкиваться 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.

Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу. Ходьба с разными положениями рук и ног. Перестроение в три колонны.							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С обручем		С футбольным мячом		С малым мячом	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание мешочков в цель (3-4 раза). 3. Отбивание мяча об пол одной рукой.		1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на ступни и ладони. 3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 4. Прыжки на 2 ногах до флажка, между предметами, поставленными в ряд.		1. Прыжки в длину с места. 2. Лазание по шведской стенке вверх вниз по канату. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать и идти дальше.		1. Метание мяча в цель. 2. Ходьба по наклонной доске. 3. Перебрасывание мячей через шнур. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.	
Подвижные игры	«Цветные автомобили»		«Птичка и кошка»		«Лошадки»		«Найди себе пару»	
Малоподвижные игры	«Стоп»				Ходьба и танцевальные упражнения			
Нетрадиционные формы	Дыхательные упражнения	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Ушки» 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Малый маятник»	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение 1-3	Искусственная «Тропа здоровья»

Май

З а д а ч и: Формировать умение бегать и ходить с изменением направления, лазать по гимнастической стенке, спускаться по канату; упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, метании на дальность правой и левой рукой, в цель, ползании по скамейке на животе, в прыжках через шнур.

Вводная	Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полу приседе, с разным положением рук и ног. Бег парами «Лошадки».							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С скакалкой		С кубиками		С обручем	

упражнения								
Основные виды движений	1. Прыжки в длину. 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу, в шеренгах по сигналу. 3. Лазание по шведской стенке вверх вниз.	1. Метание в цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через шнур (высота - 20 см) на 2 ногах.	1. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой. 2. Лазание по шведской стенке, вниз по канату. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше. 4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.	1. Прыжки через шнур (высота - 25 см) на 2 ногах. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля его после отскока.				
Подвижные игры	«Прятки»	«Выбивай-ка»	«Самолеты»	«Зайка серый умывается»				
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»							
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Кошка»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Насос» 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Большой маятник». 2. Пальчиковая гимнастика			

Старшая группа

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1;2;3	Занятия 4;5;6	Занятия 7;8;9	Занятия 10;11;12
Сентябрь Задачи: Упражнять в ходьбе и беге враспынную. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиваем до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию через обруч, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением вперед.				
Вводная	Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, враспынную. Построение в три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С скакалкой	С флажками	С мячом
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через воротца (высота 50 см).	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета».	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание	1. Искусственная «Тропа здоровья». 2. Дыхательная гимнастика.

	2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу, после удара о пол - подбросить вверх.	2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара в ладоши. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. 4. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.	через бруски с мешочком на голове. 3. Лазание по гимнастической лестнице, спуск по канату. 4. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей.	3. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперед. 4. Эстафета «Пингвины» (прыжки с зажатым между коленей мячом).
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Цапля»	«Выбивай-ка»	«Кто лучше»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Часики». Точечный массаж.	Дыхательное упражнение «Петушок». Искусственная «Тропа здоровья».	Дыхательное упражнение «Дыхание». Точечный массаж.	Искусственная «Тропа здоровья».
Октябрь				
З а д а ч и : Дать знание о 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.				
Вводная	Перестроение в колонну по одному, по два, по три. Ходьба и бег враспынную. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба и по сигналу поворот «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С гимнастической палкой	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через бруски. 2. Броски мяча двумя руками от груди друг другу. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком.	1. Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. 2. Переползание на четвереньках через препятствие - бревно. 3. Метание в цель правой и левой рукой. 4. Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым, левым боком). 2. Прыжки на 2 ногах на препятствие (высота 20 см), сделать 3 шага по препятствию, спрыгнуть вниз. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через брусок.	1. Искусственная «Тропа здоровья». 2. Игра «перестрелка» командами. 3. Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину. 4. Пальчиковый массаж.

Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Охотники и зайцы»	«Эстафета парами»	«Горячий мяч»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение. Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный).	Дыхательное упражнение. Гимнастика для глаз.	Дыхательное упражнение. Биоэнергетическая гимнастика.	Пальчиковый массаж (средний, указательный палец).

Ноябрь

З а д а ч и : Формировать умение перекладывать мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег врассыпную, 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.

Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
---------	---	--	--	--

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Стрейчинг	С б/мячом	Ритмическая гимнастика «На арене цирка»
----------------------------	---------------	-----------	-----------	---

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между брусками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Подъем на шведскую стенку, спуск - по канату. 4. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени.	1. Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Игра «Баскетбол».
------------------------	---	---	---	--

Подвижные игры	«Удочка»	«Мышеловка»	«Выбивай-ка»	«Пожарные на ученье»
----------------	----------	-------------	--------------	----------------------

Нетрадиционные формы и методы	Дыхательные упражнения.	Дыхательное упражнение «Ушки».	Дыхательное упражнение «Малый маятник».	Игра «В магазине зеркал».
-------------------------------	-------------------------	--------------------------------	---	---------------------------

Декабрь

З а д а ч и : Дать знания о том, как правильно ходить 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 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловля мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу.

Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с			
---------	---	--	--	--

	поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Ритмическая гимнастика	С ф/мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на шведской стенке, спуск по шведской стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставными шагами. 3. Перешагивание через бруски справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.	1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Лазание по гимнастической стенке до верха, спуск - по канату. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамье с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед ловлей.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Ведение футбольного мяча ногой. 4. Эстафета.
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«Горячий мяч»	«Гуси-лебеди»	«Кто сделает меньше прыжков»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Кошка».	Дыхательное упражнение «Насос».	Дыхательное упражнение «Обними плечи».	Релаксация.
Январь				
З а д а ч и : Формировать навык лазанья 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, в ведении 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	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С скакалкой	С н/мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (высота - 40 см, ширина - 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиков.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, прокатывая мяч головой. 3. Ведение мяча	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Забрасывание футбольного мяча в

	3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах.	правой и левой рукой. 4. Пролезание в обруч боком.	одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур. 4. Ведение и забрасывание мяча в корзину.	«ворота» ногой. 4. Эстафета «Передай мяч» (над головой).
Подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Выбивай-ка»	«Караси и щука»	«Попади в обруч»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Приседы»	Дыхательное упражнение «Повороты головы»	Психогимнастика

Февраль

З а д а ч и : Формировать навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице; закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через нее.

Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Бег до 2 минут. Ходьба с выполнением заданий на внимание.			
---------	--	--	--	--

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Ритмическая гимнастика	С гимнастической палкой	С мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (высота - 40 см). 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой.	1. Подъем по канату, спуск по гимнастической лестнице. 2. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки в длину с места. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Подкидывание Броски и ловля мяча. 4. Эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках.
Подвижные игры	«Горячий мяч»	«Перебежки»	«Хитрая лиса»	«Сбей мяч»

Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Кошка».	Дыхательное упражнение «Насос».	Дыхательное упражнение «Обними плечи».	Игра «Минеры».
-------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--	----------------

Март

З а д а ч и : Дать знания о том, как правильно ходить 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	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Стрейчинг	Со скакалкой	С малым мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч через бруски. перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловля его двумя руками после хлопка. 3. Прыжки в высоту с места (высота – 30 см).	1. Прыжок в высоту с разбега (высота -30 см). 2. Метание мешочков цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамье «по-медвежьи» (на ладонях и ступнях)	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом, идти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в цель. 4. Подлезание под рейку, не касаясь руками пола.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». Отбивание мяча рукой 3. Игра «Футбол»
Подвижные игры	«Эстафеты»	«Сбей кеглю»	«Дорожка препятствий»	«Третий лишний»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Ушки»	Дыхательное упражнение «Повороты головы».	Релаксация.
Апрель				
З а д а ч и: 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.				
Вводная	Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С б/мячом	Ритмическая гимнастика «Танцы»
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье с передачей мяча из одной руки в другую перед собой, на каждый шаг. 2. Прыжки из обруча в обруч на	1. Прыжки через скакалку на месте. 2. Прокат обруча друг другу. 3. Ползание «по-медвежьи». 4. Метание мешочков в цель.	1. Лазание по гимнастической стенке, спуск по канату. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком	1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Игра «перестрелка». 4. Катание на самокатах.

	двух ногах правым и левым боком. 3. Прыжки через скакалку на месте. 4. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля другой.	5. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).	на голове. 4. Метание мешочка на дальность.	
Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Затейники»	«Бездомный заяц»	«Горячий мяч»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «Приседы»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Игра «Попади не глядя»
Май				
З а д а ч и : 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.				
Вводная	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	С скакалкой	Ритмическая гимнастика «Танцы»	С н/мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком. 2. Прыжки в высоту. 3. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 4. Прыжки в длину с разбега.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание «по-медвежьи». 3. Прыжки в длину с места. 4. Забрасывание мяча в кольцо.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках. 3. Метание мяча на дальность. 4. Прыжки в длину с разбега.	1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Отбивание мяча двумя руками в парах. 4. Эстафета со скакалкой (дети прыгают с продвижением вперед).
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Сбей кеглю»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	«Эстафета»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение	Дыхательное упражнение	Дыхательное упражнение	Игра «Заколдованный ребенок»

Подготовительная группа

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1;2;3	Занятия 4;5;6	Занятия 7;8;9	Занятия 10;11;12
Сентябрь Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким				

<p>фиксированием повторов, 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	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег враспынную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Перестроение в три колонны и обратно в одну.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Стрейчинг	С флажками	Дыхательная гимнастика
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы (расстояние – 3 м). 4. Прыжки в длину с разбега.</p>	<p>1. Метание мяча в цель. 2. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя способами. 4. Прыжки в высоту с места.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой, на середине присесть, пойти дальше. 2. Метание мешочка на дальность. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками.</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Отработка элементов игры «Волейбол» (отбивание мяча двумя руками). 4. Эстафета на самокатах.</p>
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мы веселые ребята»	«Горячий мяч»	«Парный бег»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Цапля»	Дыхательное упражнение «Погонщики»	Дыхательное упражнение «Ладочки»	Релаксация
<p>Октябрь</p>				
<p>З а д а ч и : закрепить 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, приседании на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; разучить прыжки вверх из глубокого приседания.</p>				
Вводная	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С скакалкой	С мячом	Аэробика
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, руки за голову, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом с</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40 см. 2. Отбивание мяча от пола одной рукой, на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.</p>	<p>1. Ведение мяча: по прямой, сбоку, между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках. 3. Ходьба по речной</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Элементы игры в футбол (ведение мяча ногой между предметами). 4. Эстафета с кубиком .</p>

	<p>мешочком на голове.</p> <p>2.Прыжки через шнур, вдоль него на двух и на правой и левой ногах.</p> <p>3.Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую.</p>	4.Пролезание в «тоннель» (из обручей).	доске, поднятой на 1 ступень гимнастической стенки, руки за головой.	
Подвижные игры	«Эстафеты»	«Встречные перебежки»	«Найди себе пару»	«Наседка и курица»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Погонщики»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Игра «Попади не глядя»
<p>Ноябрь</p> <p>З а д а ч и : 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	<p>Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>Бег врассыпную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату.</p> <p>Бег 1,5 минуты в среднем темпе, ходьба с разным положением рук и ног.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С гимнастической палкой	С б/мячом
Основные виды движений	<p>1.Ходьба по канату боком, приставным шагом.</p> <p>2.Прыжки через шнуры.</p> <p>3.Эстафета «Мяч водящему».</p> <p>4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах, на месте и с продвижением вперед.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>2. Ползание под шнур боком.</p> <p>3. Прокатывание обруча друг другу.</p> <p>4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние- 3 м).</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>2.Метание в цель. 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, через кубики.</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.</p> <p>2. Искусственная «Тропа здоровья».</p> <p>3. Игра «перестрелка»</p> <p>4. Эстафета «Пингвиненок».</p>
Подвижные игры	«Ловишка, бери ленту»	«Выбивай-ка»	«Медведь и пчелы»	«Кот и мыши»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Маятник головой»	Психогимнастика
<p>Декабрь</p>				

<p>З а д а ч и : 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	<p>Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Бег с преодолением препятствий. Ходьба с разным положением рук и ног.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С палками гимнастическими	С лентами	Ритмическая гимнастика «встали зайцы на зарядку»
Основные виды движений	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасывания мяча в баскетбольную корзину 2 руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, друтам махом, перешагивая снизу сбоку скамейки. 4. Эстафета «Передал - садись».</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние- 3 м). 3. Отбивание мяча в ходьбе. 4. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на 2 ногах через шнуры, обручи. 3. Ходьба с перешагиванием через дуги. 4. Перебрасывание мяча друг другу с приседанием или хлопками.</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Подбрасывание броски и ловля мяча. 4. Эстафета на самокатах.</p>
Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Охотники и звери»	«Горячий мяч»	«Салют»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Маятник головой»	Дыхательное упражнение «Повороты головой»	Игра «Минеры»
<p>Январь</p>				
<p>З а д а ч и : 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	<p>Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2, 3, 4. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием коленей, подскоки. Повороты «направо», «налево», «кругом».</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С набивным мячом	С обручем	С малым мячом

упражнения				
Основные виды движений	1.Метание мешочков в цель с расстояния 3 м. 2.Подлезание под палку (высота - 40 см). 3.Перешагивание через дугу (высота - 40 см). 4.Ползание по скамье с мешочками на спине. 5.Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.	1.Прыжки в длину с места (толчком 2 ног). 2.Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. 4. Ползание по скамейке с мешочками на спине в чередовании с подлезанием в обруч.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствие. 2.Влезание на гимнастическую стенку, спуск по канату. 3.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 4.Ходьба по канату приставными шагами с продвижением вперед.	1.Дыхательная гимнастика. 2.Искусственная «Тропа здоровья». 3. Элементы баскетбола (ведение мяча правой, левой рукой). 4. Эстафета «Забрось мяч в кольцо».
Подвижные игры	«Два Мороза»	«Чья команда быстрее построит дворец»	«Ловля обезьян»	«Сохрани пару»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «Поворот головой»	Дыхательное упражнение «Насос»	Релаксация

Февраль

З а д а ч и : упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предмета ми, в пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу; закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в цель.

Вводная
Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную, с разным положением рук и ног.
Бег в умеренном темпе до 1,5 минут, перестроение в колонны по 2, 3, ходьба по канату боком приставным шагом.

Общеразвивающие Упражнения	Без предметов	С скакалкой	С ф/мячом	С лентой
Основные виды движений	1.Ходьба с перешагиванием через дуги (высота - 50 см). 2.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3.Броски мяча вверх и ловля его 2 руками. 4.Ходьба по гимнастической скамье боком	1. Метание в цель с расстояния 4 м. 2. Ползание по скамье с мешочками на спине. 3. Прыжки с мячом, зажатым между коленей (5-6 м). 4. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. 5. Пролезание в	1. Перебрасывание мяча друг другу снизу 2 руками, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 2. Пролезание в обруч (поочередно прямо, правым, левым боком). 3. Ходьба на носках между брусками. 4.Лазание по гимнастической стенке.	1.Дыхательная гимнастика. 2.Искусственная «Тропа здоровья». 3.Элементы игры в футбол (ведение мяча с забиванием в ворота). 4.Эстафета «Через тоннель».

	приставным шагом, руки за голову. 5.Бросание мяча с хлопками.	обруч, не касаясь верхнего края обруча.	5.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочками на голове.	
Подвижные Игры	«В чьей команде меньше мячей»	«Мы веселые ребята»	«Догони свою пару»	«Горячий мяч»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Ушки»	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Психогимнастика
Март				
З а д а ч и : 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 прыжках, в беге до 3 мин, в ведении мяча ногой; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания в метании; разучить вращение обручей.				
Вводная	Ходьба и бег в чередовании, врассыпную, строевые упражнения. Ходьба и бег через бруски, с изменением направления движения. Бег до 3 минут. Ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С малым мячом	С б/мячом
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову, с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его вправо-влево. 3.Бросание мяча вверх, ловя с хлопками, с поворотами кругом. 4.Перестроение из одной шеренги в две.	1.Прыжки в длину с места. 2.Метание в цель. 3. Лазание по гимнастической скамье на ладонях и коленях. 4.Пролезание под шнур (высота - 40 см), не касаясь руками пола. 5.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	1.Метание мячей в цель на очки (две команды). 2.Пролезание в обруч в парах. 3.Прокатывание обручей друг другу. 4.Вращение обруча на кисти руки. 5.Лазание по гимнастической стенке, спуск по канату.	1.Дыхательная гимнастика. 2.Искусственная «Тропа здоровья». 3.Игра «перестрелка». 4. Эстафета «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).
Подвижные игры	«Дорожка препятствий»	«Лиса в курятнике»	«Ловишки с мячом»	«Горячий мяч»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Ушки»	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Игра

Апрель

З а д а ч и: 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 в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность; повторить прыжки с продвижением вперед, равновесие; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.

Вводная	Ходьба с изменением направления. Ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью (1,5 мин). Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие Упражнения	Без предметов	С мячом	С гимнастическими палками	С скакалкой
Основные виды движений	1. Ходьба парами по двум параллельным скамьям. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленями. 3. Метание мешочков в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись.	1. Прыжки через скамейку с одной на двух ногах. 2. Метание мешочка на дальность. 3. Ведение мяча правой и левой руками, забрасывание его в корзину (баскетбол). 4. Прыжки в длину с разбега	1. Прыжки в высоту с места. 2. Ходьба боком приставным шагом по канату. 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?» в виде эстафеты).	1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Элементы игры в боулинг. 4. Эстафета «Через скакалку».
Подвижные игры	«Чье звено быстрее соберется»	«Поменяйся местами»	«Горячий мяч»	«Кто быстрее до флажка»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Перекаты» (на правую ногу)	Дыхательное упражнение «Шаги»	Дыхательное упражнение «Ладонки»	Релаксация

Май

З а д а ч и : разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100 м; упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность; повторить прыжки через скакалку, ведение мяча.

Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения.			
Общеразвивающие Упражнения	С ф/мячом	С лентами	С обручем	Ритмическая гимнастика «Танцы»
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках, на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега.	1. Прыжки в высоту с места. 2. Ведение мяча ногой по прямой (футбол). 3. Метание мешочка на дальность.	1. Прыжки через скамейку. 2. Ведение мяча и забрасывание в корзину. 3. Прыжки в высоту с разбега. 4. Ползание по	1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Игра «перестрелка». 4. Эстафета «Веселые футболисты» (ведение мяча ногой).

	3. Метание теннисного мяча в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамье с хлопком под коленом на каждый шаг.		гимнастической скамье на 2 руках.	
Подвижные игры	«Лови, не урони»	«Третий лишний»	«Выбивай-ка»	«Ловля обезьян»

Понедельное планирование основных видов движений на летний период 2024 года.

Младшая группа	Мотивация	Ходьба	Бег	Прыжки	Равновесие	Метание	Лазанье	ОРУ игры	Досуг
1 неделя	Здравствуй, лето!	По кругу друг за другом	По кругу друг за другом	На двух ногах		Покати и догони мяч		ОРУ под музыку повтори	
2 неделя	Вежливость и дружба	На носках пятках		С продвижением	На одной ноге		Пролезание под дугу	ОРУ с мячом	
3 неделя	Добрые волшебники	Между препятствиями	Между препятствиями			Брось и догони мяч		Ритмика «утята»	Летняя олимпиада
4 неделя	Неделя природы	Перешагивая препятствия		Перепрыгивая препятствия			Прокатывание мяча и пролезание под дугой	ОРУ с обручем	
5 неделя	Искусство танца	С пяточки на носочек	Добеги обруч принеси		На одной ноге с обручем			Ритмика «утята»	ф/о/м мероприятие «праздник Нептуна»
6 неделя	Крепкая здоровая семья	Парами				Перекаты вание мяча в парах	Пролезание под дугу	Ритмика «утята» в парах	
7 неделя	Неделя безопасности	Змейкой	Змейкой	Через скакалку	После бега остановиться и не шевелиться			ОРУ с скакалкой	

Средняя группа	Мотивация	Ходьба	Бег	Прыжки	Равновесие	Метание	Лазанье	ОРУ игры	Досуг

1 неделя	Здравст- вуй, лето!	По кругу друг за другом	По кругу друг за другом	На двух ногах	На двух ногах на носочках	Покати и догони мяч		ОРУ под музыку «повтори»	
2 неделя	Вежли- вость и дружба	На носках пятках	На носках	С продви- жением	На правой и левой ноге		Проле- зание под дугу	ОРУ с мячом	
3 неделя	Добрые волшеб- ники	Между препятст- виями	Между препятст- виями	В длину с места		На даль- ность мячом		Ритмика с г/п казачата	Летняя олимпиа да
4 неделя	Неделя природы	Перешаги вая препятст- вия		Перепры- гивая препятст- вия	Поворо- ты на двух ногах		Прока- тыва- ние мяча и пролеза- ние под дугой	ОРУ с обручем	
5 неделя	Искусст- во танца	С пяточки на носочек	В захлест	Из обруча в обруч	На одной ноге с обручем	В цель		Ритмика с г/п «казачата»	ф/о/м меро- приятие «празд- ник Непту на»
6 неделя	Крепкая здоровая семья	Двумя колонка- ми	Змейкой	Поворот прыжком		Перебрас- ывание и ловля мяча в парах	Проле- зание под дугу	Ритмика с г/п «казачата» в парах	
7 неделя	Неделя безопас- ности	Змейкой	Эстафет- ный бег	Через скакалку	После бега остано- виться и не шеве- литься	Ведение мяча двумя руками		ОРУ с скакал- кой	

<u>Старша- я Группа</u>	<u>Мотива- Ция</u>	<u>Ходьба</u>	<u>Бег</u>	<u>Прыжки</u>	<u>Равнове- сие</u>	<u>Метание</u>	<u>Лазанье</u>	<u>ОРУ игры</u>	<u>Досуг</u>
1 неделя	Здравст- вуй, лето!	По кругу движение спиной	По кругу друг за другом спиной	На двух ногах	На двух ногах на носочка- х	Покати и догони мяч		ОРУ под музыку «повтори»	
2 неделя	Вежли- вость и дружба	На носках пятках боком	На Носках боком	С продви- жением	На правой и левой ноге		Проле- зание под дугу	ОРУ с мячом	
3 неделя	Добрые волшеб- ники	Между препятст- виями	Между препятст- виями	В длину с места		На дально- сть мячом		Ритмика «моряки»	Чемпион ат подвижн- ых игр

4 неделя	Неделя природы	Перешагивая препятствия		Перепрыгивая препятствия	Повороты на двух ногах прыжком	В цель	Прокатывание мяча и пролезание под дугой	ОРУ с обручем	
5 неделя	Искусство танца	С пяточки на носочек	В захлест «ножницы»	Из обруча в обруч	На одной ноге с вращением обруча	Передача и ловля мяча в парах		Ритмика «моряки»	ф/о/м мероприятие «праздник Нептуна»
6 неделя	Крепкая здоровая семья	Двумя колонками	Эстафетный бег		Донеси, не урони		Пролезание из обруча в обруч	Ритмика «моряки» в парах	
7 неделя	Неделя безопасности	Змейкой, меняя направление	Змейкой останавливаясь прыжком	Через скакалку	После бега остановиться, замереть на одной ноге	Ведение мяча двумя руками		ОРУ с скакалкой	

<u>Подготовительная группа</u>	Мотивация	Ходьба	Бег	Прыжки	Равновесие	Метание	Лазанье	ОРУ игры	Досуг
1 неделя	Здравствуй, лето!	По кругу Движение спиной с высоким подниманием бедра	По кругу друг за другом спиной с изменением направления	На правой левой двух ногах	На правой левой двух ногах на носочках	Покати и догони мяч ногой		ОРУ под музыку «повтори»	
2 неделя	Вежливость и дружба	На носках, пятках боком	На носках боком	С продвижением	На правой и левой ноге с поворотом		Пролезание под дугу	ОРУ с мячом	
3 неделя	Добрые волшебники	Между препятствиями	Между препятствиями	В длину с места		На дальность мячом		Ритмика с г\п «морские стилиги»	Чемпионат подвижных игр
4 неделя	Неделя природы	Перешагивая препятствия		Перепрыгивая препятствия	Повороты на двух ногах прыжком	В цель правой левой рукой	Прокатывание мяча и пролезание под дугой	ОРУ с обручем	

5 неделя	Искусство танца	С пяточки на носочек	В захлест «ножницы»	Из обруча в обруч	На одной ноге с вращением обруча	Передача и ловля мяча в парах		Ритмика с г\п «морские стилиаги»	ф/о мероприятие «праздник Нептуна»
6 неделя	Крепкая здоровая семья	Двумя тремя колонками	Эстафетный бег		Донесите урони		Пролезание из обруча в обруч	Ритмика с г\п «морские стилиаги» в парах	
7 неделя	Неделя безопасности	Змейкой, меня направление	Змейкой останавливаясь прыжком	Через скакалку	После бега остановиться замереть на одной ноге	Ведение мяча двумя руками		ОРУ с скакалкой	

Планирование занятий, праздников и мероприятий

Сентябрь: «День знаний в детском саду» развлекательное мероприятие – соревнования в каждой возрастной группе по прыжкам в/д, метании, гибкости;

Октябрь: Районная игра по станциям «Спортивная олимпиада» (Знатоки спорта)

Праздник для подготовительной группы.

Ноябрь: Досуг «Веселые старты» в старшей и подготовительной группе;

Декабрь: Развлечение «Зимнее сказка» в младшей группе, «Спортивное путешествие» в средней группе;

Цель: закрепить навыки основных видов движения у детей.

Задачи: обучить лазанию, бегу, прыжкам в определенных условиях, воспитывать чувство коллективизма, команды, развивать физические качества силы, ловкости, быстроты;

Январь: Спортивно - развлекательные соревнования «Горячий мяч» и «Выбивай-ка» старшая и подготовительная группы.

Цель: научить играть в командную игру «Горячий мяч» и «Выбивай-ка», воспитывать чувство коллективизма.

Задачи: обучать детей правилам командной игры и выполнять их правильно; воспитывать чувство ответственности перед младшими и менее сильными (например, девочки); развивать смекалку и ловкость, свои физические возможности и анализировать возможности других.

Февраль: Городское физкультурно- оздоровительное мероприятие для дошкольников «Ледовая олимпиада».

Март: Фольклорно-оздоровительный музыкальный праздник «Масленица» совместно с музыкальным руководителем для всех возрастных групп;

На площадке ДОУ районное открытое занятие и конкурс подвижных игр для педагогов;

Спортивные эстафеты для педагогов района;

Апрель: Районное оздоровительное мероприятие «Праздник на воде»;

Май: Мини-фестиваль по баскетболу «Озорной мяч»;

Лето: Спортивно-развлекательный, музыкально-оздоровительный праздник «Здравствуй лето», совместно с музыкальным руководителем.

Цель: воспитывать у детей желание закаляться.

Задачи: воспитывать чувства дружбы, ответственности, коллективизма; развивать творчество, фантазию, разные физические качества;

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников во всех возрастных группах и педагогами

Сентябрь: диагностика физического развития – соревнования в каждой возрастной группе по прыжкам в/д, метании, гибкости;

Творческий конкурс «Мое спортивное лето» для всех возрастных групп.

Октябрь: интерактивный познавательный досуг «Правила здоровья» в каждой возрастной группе (при наличии ноутбука);

Праздник «Мама, папа я спортивная семья!» в старшей и подготовительной группе. Районные соревнования «Мама, папа я спортивная семья!»

Ноябрь: Досуг «Веселые старты» в старшей и подготовительной группе;

Декабрь: Семейный творческий конкурс «Здоровые каникулы!» для всех возрастных групп.

Январь- Февраль: Спортивно - развлекательные соревнования «Горячий мяч» и «Выбивай-ка» средняя, старшая и подготовительная группы.

Цель: научить играть в командную игру «Горячий мяч» и «Выбивай-ка», воспитывать чувство коллективизма.

Задачи: обучать детей правилам командной игры и выполнять их правильно; воспитывать чувство ответственности перед младшими и менее сильными (например, девочки); развивать смекалку и ловкость, свои физические возможности и анализировать возможности других

Март: Фольклорно-оздоровительный музыкальный праздник «Масленица» совместно с музыкальным руководителем для всех возрастных групп;

Досуг для всех возрастных групп «Виды спорта».

На площадке ДОУ №20 районное открытое занятие и конкурс подвижных игр для ИФК;

Апрель: Районное оздоровительное мероприятие «Праздник на воде»

Май: диагностика физического развития – соревнования в каждой возрастной группе по прыжкам в/д, метании, гибкости;

Лето: Спортивно-развлекательный, музыкально-оздоровительный праздник «Здравствуй лето», совместно с музыкальным руководителем.

Цель: воспитывать у детей желание закаляться.

Задачи: воспитывать чувства дружбы, ответственности, коллективизма; развивать творчество, фантазию, разные физические качества;

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников во всех возрастных группах

№ п/п	Месяц	Мероприятие
1.	Сентябрь	1. Консультации «Одежда для ребенка в ДОУ» 2. Родительское собрание
2.	Октябрь	1. Консультации по итогам диагностики физического развития детей 2. Консультации «Форма» и «Здоровье стопы» 3. Формирование сборной команды «Мама, папа я- спортивная семья!»
3.	Ноябрь	1. Консультации «Средства и методы физического воспитания детей в ДОУ» 2. Формирование сборной родителей «Волейбольные старты»
4.	Декабрь	1. Консультация «Зимние забавы» 2. Семейный творческий конкурс «Здоровые каникулы!»
5.	Январь	1. Консультации «Плоскостопие!»
6.	Февраль	1. Консультации «Здоровье глаз» 2.
7.	Март	1. Консультации «Важность совместной музыкально-ритмической деятельности» 2.
8.	Апрель	1. Консультации «Виды спорта»

		2.
9.	Май	1. Консультации по итогам диагностики физического развития детей ттг Родительское собрание
10.	Летние месяцы	1. Рекомендации по закаливанию и оздоровлению детей 2. Консультации «Летние игры»

Организация и формы взаимодействия с педагогами

№ п/п	Месяц	Мероприятие
1.	Сентябрь	Консультации «Спортивная форма и обувь в ДОУ» Рабочее совещание педагогов Организация конкурса «Мое спортивное лето»
2.	Октябрь	Консультации по итогам диагностики физического развития детей Консультации «Главные правила безопасности на занятиях»
3.	Ноябрь	Консультации «Средства и методы физического воспитания детей в ДОУ»
4.	Декабрь	Консультация «Зимние забавы без опасности!»
5.	Январь	Консультации «Правильная обувь залог здоровья!»
6.	Февраль	Консультации «Техника безопасности на занятиях»
7.	Март	Консультации «Минутки» совместной музыкально-ритмической деятельности»
8.	Апрель	Консультации «Виды спорта и наши воспитанники»
9.	Май	Консультации по итогам диагностики физического развития детей Роди Рабочие совещание
10.	Летние месяцы	Рекомендации по закаливанию и оздоровлению детей Консультации «Летние игры и безопасность»

Организация двигательной активности детей в режимных моментах

Виды двигательной активности	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Примечания:
Занятия по физкультуре	15мин	20мин	25мин	30мин	3 занятия в неделю
Подвижная игра	2мин	2мин	3мин	3мин	Хороводные игры
Физ. пауза			10мин	10мин	Между интеллектуальными и развивающими занятиями
Физ. минутка	1мин	1мин	2мин	2мин	На каждом занятии где нет «ДА»
Подвижные игры на утренней прогулке	6мин	6мин	10мин	10мин	По подгруппам и индивидуально
Игровые задания, упражнения на прогулке	4мин	4мин	10мин	10мин	
Спортивные упр. на прогул	10мин	10мин	25мин	25мин	В дни когда нет физкультуры
Спортивные игры на прогул	-	-	20мин	20мин	По подгруппам
Гимнастика в постели					По мере просыпания
Гимнастика после сна	4мин	8мин	10мин	10мин	В сочетании с закаляющими процедурами.
Подвижные игры	6мин	8мин	10мин	10мин	
Подвижные игры на вечерней прогулке	4мин	4мин	5мин	5мин	

Расписание занятий физической культурой на 2023-2024 учебный год

ВТОРНИК	08.00-09.00	Подготовка к образовательной деятельности, проветривание
	09.05-09.25	Средняя группа
	09.30-09.45	Младшая группа
	09.50-10.10	Старшая группа
	10.25-10.55	Подготовительная группа
	10.55-12.00	Индивидуальная работа с детьми
СРЕДА	09.00-10.40	Подготовка к образовательной деятельности, методическая работа.
	10.40-10.50	Младшая группа
	10.55-11.10	Средняя группа
	11.15-11.35	Старшая группа
	11.40-12.05	Подготовительная группа
	12.05-14.00	Индивидуальная работа с детьми.
ПЯТНИЦА	08.00-09.00	Подготовка к образовательной деятельности, проветривание
	09.05-09.25	Средняя группа
	09.30-09.45	Младшая группа
	09.50-10.10	Старшая группа
	10.15-10.45	Подготовительная группа
	11.00-14.00	Консультирование, работа с педагогами.

Учебный план инструктора по физической культуре

Физическая культура в группах	Продолжительность одного занятия
Физическое развитие	
Младшая группа	15 минут
Средняя группа	20 минут
Старшая группа	25 минут
Подготовительная группа	30 минут
Занятия проводятся 3 раза в неделю у каждой группы	

Структура учебного года

Учебный год	01.09.2023 - 31.08.2024	216 рабочих дней
Мониторинг индивидуального развития воспитанников	14.09.2023-28.09.2024	2 недели
Мониторинг индивидуального развития воспитанников	13.05.2023 – 27.05.2024	2 недели