

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад № 146**

620027 г. Екатеринбург, ул. Мамина - Сибиряка, 8а
Тел.(факс) (343) 370-22-74 e-mail: ekb_mdou146@mail.ru

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБДОУ – детский сад № 146

Протокол № 1 от « 30 » августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ – детский сад №

146

Ю.В. Дементьева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по освоению детьми 3-7 лет основной общеобразовательной программы –
образовательной программы дошкольного образования
модуля образовательной области «Физическое развитие»**

Срок реализации: один год.

Составитель:

Т.А. Черепанова

инструктор по физической культуре

г. Екатеринбург, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи программы	4
1.1.2.	Принципы построения программы по ФГОС ДО	4
1.1.3.	Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет	5
1.2.	Интеграция образовательных областей	7
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	7
2.	Содержательный раздел программы	9
2.1.	Содержание программы по физической культуре по возрастным группам	9
2.1.1.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет	9
2.1.2.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет	12
2.1.3.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет	15
2.1.4.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет	18
2.2.	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	22
2.2.1.	Формы занятий с воспитанниками с учетом возрастных особенностей	22
2.2.2.	Структура физкультурного занятия в спортивном зале	23
2.2.3.	Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе	24
2.2.4.	Формы организации двигательной деятельности	25
2.2.5.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	26
2.2.6.	Спортивно-оздоровительная деятельность	26
2.2.7.	Физкультурно-досуговые мероприятия	27
2.2.8.	Взаимодействия со специалистами	27
3.	Организационный раздел программы	30
3.1.	Система физкультурно-оздоровительной работы	30
3.2.	Организация двигательного режима	32
3.3.	Физкультурное оборудование и инвентарь	33
3.4.	Методическое обеспечение	34
	Календарный план занятий по физическому развитию	36

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Конвенция ООН о правах ребенка, 1989 г.;
- Конституцией РФ от 12.12.1993 г. (с изм. и доп.);
- Федеральным законом от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изм. и доп.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Комментарии к ФГОС ДО от 28.02.2014 г. № 08-249;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 02.06.1998 г. № 89/34 – 16 «О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий»;
- Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях - СанПиН 2.4.1. 3049-13 № 26 от 15.05.2013г.;
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад № 146.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.2. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФГОС ДО

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество МБДОУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непрерывная образовательная деятельность имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непрерывной образовательной деятельности:

1. Непрерывная образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непрерывная образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непрерывной образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.2. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека. В узком значении – обозначает антропометрические и биометрические показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, характер и величина изгибов позвоночника и др. В широком понимании в него включают и физические качества (быстрота, ловкость, глазомер, сила, выносливость).

Интегративное качество – это новое качество системы, которым обладает вся система в целом и не обладает ни один отдельно взятый элемент системы.

Интегративное качество "физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками" это качество физического развития ребенка, при котором сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

К средствам физического развития интегративного качества относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, одевание и др.), безусловные рефлексы, массаж. Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Планируемые результаты

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

2.1.1. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.

3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
 4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
 5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
 6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
 7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
 8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
 9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
 10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
 11. Закреплять умение ползать.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
 2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
 3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
 4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
 5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
 6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
 7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
 8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
 9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная: на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий

(останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры

- *С бегом.* «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
- *С прыжками.* «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
- *С подлезанием и лазаньем.* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
- *С бросанием и ловлей.* «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
- *На ориентировку в пространстве.* «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».
- *Спортивные развлечения.* «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

2.1.2. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.
3. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
4. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
5. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
6. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
7. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
8. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
9. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
10. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
11. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
12. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
13. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры

- **С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
- **С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

- **С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
- **С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
- **На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
- **Народные игры.** «У медведя во бору» и др.
- **Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы», «Здоровье дарит Айболит».

2.1.3. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

Подвижные игры

- **С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
- **С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
- **С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
- **С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
- **Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
- **С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
- **Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.
- **Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада» «День ребенка».

2.1.4. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

Спортивные игры

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

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

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

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

Подвижные игры

- **С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
- **С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
- **С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
- **С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».
- **Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
- **С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
- **Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.
- **Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

2.2. ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ

2.2.1. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ С ВОСПИТАННИКАМИ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Группа 3-4 года

- непрерывная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

Группа 4-5 лет

- непрерывная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

Группа 5-6 лет

- непрерывная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

Группа 6-7 лет

- непрерывная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

2.2.2. СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

- до 15 мин. - младшая группа
- до 20 мин. - средняя группа
- до 25 мин. - старшая группа
- до 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них **вводная** часть:

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

- 1,5 мин. - младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа (**разминка**):

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

11 мин. - младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - младшая группы и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

2.2.3. СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

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

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1,5 мин. - младшая группа,

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

13,5 мин. - младшая группа,

18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа.

2.2.4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- 6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,

физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

2.2.5. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны несколько комплексов:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

2.2.6. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перекаты.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

2.2.7. ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.2.8. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения,

знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровье-сберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание;

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности;

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности;

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.;

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения.
2. Упражнение детей в основных видах движений.
3. Становление координации общей моторики.
4. Умение согласовывать слово и жест.
5. Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с родителями

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

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

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1 СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ				
1.	Участие в спортивном празднике ДОУ «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Старшие и подготовительные группы	Ноябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
2.	Участие в спортивном празднике ДОУ, посвященного 23 февраля	Средние, старшие и подготовительные группы	Февраль	Инструктор по физкультуре
3.	Участие в районных, городских спортивных соревнованиях «Фестиваль	Подготовительные группы	Март	Инструктор по физкультуре

	Здоровье»			
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витамиотерапия	Все группы	2 раза в год	Медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	Ежедневно	В течение года	Воспитатели
4.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
7.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	Еженедельно	Музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре, воспитатели
ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

3.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3мин			
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или муз)	5 мин			
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин
Спортивные праздники	20мин/2р/г	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г	
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель			
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно			

Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования
3-4 года	1ч. 45 мин.	2ч. 15 мин.	3ч. 00 мин.	3ч. 20 мин.	2ч. 00 мин.
4-5 лет	1ч. 50 мин.	2ч. 10 мин.	3ч. 15 мин.	3ч. 30 мин.	2ч. 20 мин.
5-6 лет	2ч. 00 мин.	2ч. 05 мин	3ч. 25 мин.	3ч. 40мин.	2ч. 30 мин.
6-7 лет	2ч. 10 мин.	2ч. 00мин	3ч. 30мин.	3ч.45 мин.	2ч. 30 мин.

3.3. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

1. Волан для бадминтона-2
2. Ворота футбольные с сеткой-1
3. Гантели пластмассовые -53
4. Доска ребристая деревянная-3
5. Игра «Городок» (комплект)- 1
6. Игрушка мягкая: «Мяч футбольный», Кубик» с рисунком-21
7. Канат веревочный -2
8. Кегли пластмассовые разноцветные -25
9. Коврик для занятий на полу-7
10. Корзина круглая пластмассовая -7
11. Контейнер для инвентаря, обшитый материалом, цветной-3
12. Кубик пластмассовый разноцветный: 0,6х0,6 см-11, 0,85х0,85-10
13. Ленты разноцветные гимнастические: с кольцом -22, ручкой деревянной-35
14. Лестница координационная,12 ступеней 51х540 см -1
15. Маты спортивные: 100х100 см-6, 100х50 см-1
16. Массажный диск для ног резин.-6
17. Массажные стельки резин.-6
18. Мешок для мячей тканевый-1
19. Мешок для гантелей тканевый-1
20. Мешок для прыжков 135х75, тканевый,цветной-3
21. Мешочки с песком -61
22. Мишень деревянная для мячей-2
23. Мяч резиновый цветной-43
24. Мяч прыгающий с ручками, разноцветный -4
25. Мяч волейбольный надувной-12
26. Мяч массажный с шипами-18
27. Мяч футбольный-1
28. Мячик пластмассовый -108
29. Мяч для боулинга пластмассовый-2
30. Набор для боулинга (кегли – 6 шт.,мяч – 1 шт.) -2
31. Обруч разноцветный: пластмассовый-36, металлический-5
32. Палка гимнастическая пластмассовая -40
33. Пособие «Классики» (коврик резиновый, шайба)-1

34. Пособие для игр «Лист» 1500x1200 мм-1
35. Пособие для игр (коврик со следами)- 1
36. Ракетка теннисная-1
37. Скакалка с мягкими ручками-1
38. Скамейка деревянная спортивная-3
39. Стенка шведская-2
40. Стойка баскетбольная -2
41. Стойка- тоннель -3
42. Тоннель матерчатый-8
43. Косички для гимнастики-21
44. Трос веревочный, тонкий разноцветный-18
45. Фигуры геометрические поролоновые, разноцветные-15
46. Фишки разметочные -14
47. Флажки разноцветные -65
48. «Ходунки» (пара)-2
49. Шайба хоккейная, черная пласт-2
50. Ящик для хранения материалов-3
51. Таз пластмассовый для мытья инвентаря-2

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

3.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
2. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
3. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
4. Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
5. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
6. Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.

7. Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
8. Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
9. Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
10. Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
11. Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
12. Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
13. Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
14. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет.
15. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
16. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
17. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
18. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
19. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
20. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
21. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
22. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.

Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

Младшая группа 3-4 года

М е с я ц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Свободная ходьба за воспитателем	без предметов	Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 30 см)	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба за воспитателем
	2-я неделя	Ходьба врассыпную и бег за воспитателем	с палкой	Ползание на четвереньках (4-6 м)	«Догони меня»	Ходьба за воспитателем
	3-я неделя	Ходьба и между стульями	с мячом	Ходьба по доске (длина 2,5-3 м.)	«В гости в куклам»	Ходьба за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба врассыпную Бег	без предметов	Ползание на четвереньках Подползти под веревку (высота 40-45 см)	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	с лентой	Лазание по гимнастической стенке любым способом	«Догоните мяч»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба чередуется с бегом	с погремуш- кой	Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках до определенного места Прокатывание мяча	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба врассыпную
	2-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Бросание мешочков в ящик Прыжки через веревку на двух ногах	«Догоните меня»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба и бег за воспитателем	с кольцом	Ползание на четвереньках между шнурами Ходьба по доске	«Догони мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках
	3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Бросание мяча двумя руками из-за головы Прыжки в длину с места через веревку	«Догони мяч»	Спокойная ходьба
		Ходьба и бег с погремушкой	с мячом	Бросания мяча на дальность от груди Прокатывание мяча	«Через ручеек»	Спокойная ходьба парами

	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
	4-я неделя	Ходьба и бег с ленточкой в руке	без предметов	Бросание мяча на дальность от груди Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег со сменой темпа	с флажками	Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Солнышко и дождик»	Спокойная ходьба парами
Н О Я Б Р Ь	1-я неделя	Ходьба за машиной, которую везет воспитатель	без предметов	Метание мешочка Прыжки в длину на двух ногах с места	«Догоните меня»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег за воспитателем	с палкой	Катание мячей Перешагивание через препятствие	«Догоните меня»	Игра «Кто тише»
	2-я неделя	Ходьба и бег между кубиками	с мячом	Метание мешочков Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Догони мяч»	Спокойная ходьба
		Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Ползание на четвереньках до рейки Прыжки в длину с места	«Догони мяч»	Ходьба со сменой темпа
	3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем Ходьба по кругу, взявшись за руки	с лентой	Метание мешочков в корзину Прыжки на двух ногах через веревку	«Солнышко и дождик»	Ходьба на носках
		Ходьба и бег с платочком в руке	с палкой	Ходьба по гимнастической скамейке Катание мяча в воротца	«Солнышко и дождик»	Ходьба за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки в длину с места через две веревки	Воробушки и автомобиль	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег за воспитателем	с кольцом	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прыжки в длину с места через две веревки	Воробушки и автомобиль	Ходьба со сменой темпа

ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба и бег друг за другом	без предметов	Метание на дальность маленьких мячей Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Поезд»	Ходьба друг за другом
		Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
		Ходьба и бег друг за другом	с мячом	Ходьба по наклонной доске вверх, вниз Бросание и ловля мяча	«Поезд»	Обычная ходьба
	2-я неделя	Ходьба и бег друг за другом 25 секунд	без предметов	Бросание на дальность мешочков Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны	«Самолеты»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег между обручами	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места	«Самолеты»	Ходьба с остановкой на сигнал
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков в горизонтальную цель Прыжки в длину с места на двух ногах	«Пузырь»	Ходьба обычная и на носках
ДЕКАБРЬ		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мяча вдаль из-за головы Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	«Пузырь»	Ходьба змейкой за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба и бег друг за другом	с флажками	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки в длину с места на двух ногах	«Птички в гнздышках»	Ходьба друг за другом со сменой темпа
		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков на дальность Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Птички в гнздышках»	Ходьба
ЯНВАРЬ	1-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	с погремушкой	Катание мяча в воротца Лазание по гимнастической стенке	«Догони меня»	Ходьба в колонне по одному
		Ходьба и бег за воспитателем	с кольцом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Догони меня»	Ходьба, игра «Найди себе пару»

	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем	без предметов	Прыжки в длину с места на двух ногах Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба в колонне, игра «Кто тише»
		Ходьба чередуется с бегом в разные стороны	с мячом	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Прыжки в длину с места	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба змейкой за воспитателем
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Ходьба по наклонной доске вниз Бросание мешочков на дальность	«Птички в гнздышках»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному	с флажками	Бросание мешочков в горизонтальную цель Прыжки в длину с места на двух ногах	«Птички в гнздышках»	Ходьба по кругу, держась за руки
	4-я неделя	Ходьба и бег в быстром и медленном темпе	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	«Жуки»	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в колонне по одному	с погремушкой	Бросание мяча на дальность из-за головы Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь	«Жуки»	Ходьба на носках и обычным шагом
	ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	без предметов	Метание вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча в воротца на расстоянии 1-1,5 м	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба с остановкой по сигналу
			с палкой	Ползание на четвереньках дои рейки, подлезание под нее Прыжки в длину с места	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Кто тише»
		2-я неделя	с мячом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель	«Кошка и мышки»	Ходьба друг за другом

МАРТ		Чередование ходьбы и бега в колонне по одному и враспынную	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом Бросание мяча воспитателю и его ловля	«Кот и мышки»	Ходьба на носках и обычным шагом
	3-я неделя	Ходьба с бегом чередуются	с лентой	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Ходьба, переступая кубики	«Догоните меня»	Ходьба в колонне по обному
		Ходьба и бег с кубиками в руках	с погремушкой	Ползание на четвереньках и подлезание под рейку Катание мяча друг другу	«Догоните меня»	Ходьба обычным шагом и на носках
	4-я неделя	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному	без предметов	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча под дугу на расстоянии 1 м	«Поезд»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с лентой	с кольцом	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Прыжки в длину с места	«Поезд»	Ходьба в колонне по одному
	1-я неделя	Ходьба и бег чередуются	без предметов	Бросание мяча на дальность из-за головы Катание мяча в воротца на расстоянии 1м	«Кошка и мышки»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег между обручами	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность из-за головы	«Кошка и мышки»	Ходьба парами
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков на дальность Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег змейкой между стульями	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке, Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее	«Пузырь»	Ходьба, ритмично хлопать в ладоши

МАРТ	3-я неделя	Ходьба по кругу, взявшись за руки	без предметов	Прыжки в длину с места на двух ногах Ходьба по шнуру	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег в колонне по одному	с палкой	Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной доске	«Солнышко и дождик»	Ходьба гурьбой
	4-я неделя	Ходьба и бег в колонне с платочком	с мячом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места через веревку	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег врассыпную с погремушкой	без предметов	Ходьба на четвереньках друг за другом Прыжки с гимнастической скамейки	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления	с лентой	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее бросание мяча воспитателю и его ловля	«Пузырь»	Спокойная ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	с погремушкой	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
	2-я неделя	Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой	без предметов	Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы Катать мяч друг другу	Воробушки и автомобиль	Ходьба по кругу, взявшись за руки
		Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик	с кольцом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание мяча вверх и вниз через сетку	Воробушки и автомобиль	Ходьба врассыпную и парами
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Метание мячей на дальность Прыжки в длину с места на двух ногах	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с лентой в руке	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыгнуть Бросание и ловля мяча	«Солнышко и дождик»	Ходьба. Игра «Кто тише»

АПРЕЛЬ	4-я неделя	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе	без предметов	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность от груди	Птички в гнездышках	Ходьба в колонне по одному
		Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления	с флажками	Бросание мешочков в горизонтальную цель Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Птички в гнездышках	Ходьба друг за другом»
МАЙ	1-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную	без предметов	Бросание мячей на дальность из-за головы обеими руками Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Пузырь»	Ходьба по кругу, взявшись за руки
		Ходьба и бег змейкой за воспитателем между предметами	с палкой	Бросание мешочков на дальность Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мешочков на дальность	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками Прокатывание мяча друг другу	«Солнышко и дождик»	Ходьба в колонне по одному
	3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления	с лентой	Бросание мяча на дальность через сетку Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыгнуть	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа	с погремушкой	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча друг другу		Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
	4-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную	без предметов	Бросание мешочков на дальность Прыжки в длину с места на двух ногах		Ходьба в спокойном темпе
		Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках	с кольцом	Бросание мяча через сетку Ходьба по гимнастической скамейке	«Воробушки автомобиль»	Ходьба обычным шагом и на носках

Средняя группа 4-5 лет

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	без предметов	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений				
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением	с кольцом	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	без предметов	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне ходьба за первым за последним бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с лентой	Лазание по гимнастической стенке любым способом	«»Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне с изменением направления, перестроение в пары при перемещении в обоих направлениях, бег врассыпную, ходьба в колонне	с мячом	Прыжки из обруча в обруч (8 шт), Ходьба по ребристой доске. Подбрасывание и ловля мяча перед собой	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне с изменением направления с перестроением в пары в обоих направлениях, на носках, с высоким подниманием ног, на прямых ногах в парах	без предметов	Прокатывание большого мяча в ворота шириной 50.40 см с расстояния 1,5 м, бег за мячом, ходьба 2 м, подлезание под дугу – ползание 2 м	«Кролики»	Ходьба, потряхивание расслабленными кистями рук
		Ходьба в колонне, на носках, пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в ритме музыки. Ходьба врассыпную, ходьба в колонне	с флажками	Игровое упражнение «Светофор» – прокатывание большого мяча в даль, ходьба за мячом, прыжки с большим мячом, зажатым между ног.	«Зайцы и волк»	Ходьба

ОКТАБРЬ	3-я неделя	Ходьба в колонне, на носках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с палкой	Прыжки по дорожкам – 6 штук шириной 25 см. Подтягивание на руках, лежа на гимнастической скамейке	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на пятках. Бег с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с мячом	Подтягивание на руках на гимнастической скамейке, лежа на животе, с разным и.п. для ног. Бег 10 м.	«Наседка и цыплята»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары, ходьба в парах, не держась за руки на носках и пятках. Бег врассыпную. Ходьба в колонне	без предметов	Прокатывание большого мяча с расстояния 1,5 м затем 2 м. Бег 10 м	«Кто быстрее»	Ходьба с игрой «Руки, как плети»
		Ходьба в колонне на носках и пятках, бег врассыпную с остановкой на сигнал, ходьба в колонне	с флажками	Прыжки на месте 5 раз, прыжки через 6 линий на расстоянии 50 см. Ходьба по канату приставным шагом боком.	«Кто быстрее перенесет предмет»	Ходьба
НОЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба, с высоким подниманием ног. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	без предметов	Метание мешочков правой и левой рукой на расстояние 4 м. Подлезание под шнур (Высота 50 см)	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на пятках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне.	с кольцом	Метание мешочков правой и левой рукой в большой обруч с расстояния 4 м. Спрыгивание со скамьи (высота 30 см). Ходьба по канату боком приставным шагом	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную, упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с лентой	Прокатывание малого мяча правой и левой руками снизу по дорожке. Бег за мячом вдоль стены. Спрыгивание с куба в обруч. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба. Игра «Раздувайся, пузырь»
		Ходьба в колонне. Бег врассыпную. Упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с мячом	Прокатывание малого мяча. Спрыгивание с куба с поворотом на 90. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Н О Я Б Р Ь	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Ходьба в колонне на носках и на пятках.	без предметов	Отбивание и ловля мяча. Ползание на ладонях и ступнях (6 М) – выпрямиться – упражнение «Стрела»	«Наседка и цыплята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, змейкой на носках, упражнение «Допрыгни до ленты» - ползание на ладонях и коленях	с флажками	Подбрасывание, ловля большого мяча. Отбивание и ловля большого мяча под ритмичную музыку. Ползание на ступнях и ладонях по скамейке, спрыгивание с поворотом на 90	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне на носках, упр. «Допрыгни до ленты», ползание на ладонях и ступнях. Ходьба	с палкой	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Бег из и.п. Спина к направлению движения. Ползание на ступнях и ладонях по доске в быстром темпе.	«Наседка и цыплята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках и пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт). Ходьба змейкой. Бег враспынную. Ходьба в колонне	с мячом	Подбрасывание и ловля большого мяча. Спрыгивание с куба через ручей (шир.30 см, 50 см)	«У медведя во бору»	Ходьба. Упражнение «Улитка»
Д Е К А Б Р Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног. Прыжки в приседе, ходьба «Пингвины». Ходьба	без предметов	Спрыгивание с куба высотой 40 см. с поворотом на 90 в обруч. Ползание на ладонях и ступнях (2 м), подлезание под веревку (60 см), ползание на ладонях и ступнях (2м). Ходьба	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, на пятках. Прыжки в приседе. Ходьба «Пингвины». Ходьба.	с кольцом	Спрыгивание с куба (выс. 40 см) с поворотом на 90 в обруч. Ходьба (2 м), подлезание под шнур (60 см), ходьба (2 м), подлезание под шнур (40 см).	«Светофор»	Ходьба,
	2-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, ходьба на пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт), расположенных в шахматном порядке. Ходьба в колонне	с лентой	Прыжки в высоту через 4 валика высотой 15 см, разложенных на расстоянии 50 см. Подтягивание на скамейке, лежа на животе, руки скрестно.	«Котята и щенята»	Ходьба, повороты туловища и расслабленных рук вправо-влево

		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах – «Достань коленом до ладони». Прыжки из обруча в обруч, расп. в шахматном порядке двумя колоннами. Ходьба в колонне.	с мячом	Прыжки через 3 валика (20 см), расп. на расстоянии 3 м. Подтягивание на руках по скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом вперед.	«Котята и щенята»	Ходьба и игра «Раздувайся, пузырь»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между мячами. Ходьба в парах на носках	без предметов	Прыжки в высоту с места, с зажатым между коленями мячом. Подтягивание на скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом «Пятка к носку». Ходьба в колонне	«Не попадись мышеловку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между маленькими мячами. Ходьба в парах на носках	с флажками	Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2 м, 3м. «Догони свой мяч, пока он не остановился»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	с палкой	Прокатывание малого мяча в ворота с раст. 2,3,4 м. Челночный бег 2X10 м «Кто быстрее пробежит к флажку»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
		Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	с мячом	Прокатывание малого мяча в ворота с раст. 2,3,4 м. Челночный бег 2X10 м «Кто быстрее пробежит к флажку»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Я Н В А Р Ь	1-я неделя					
	2-я неделя	Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров (40 см), бег через шнуры. Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места, через ручей (60 см). Подбрасывание, ловля большого мяча.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров. Бег змейкой между шнурами. Ходьба	с лентой	Прыжки в длину с места через рвы разной ширины (40, 50, 60 см.) Подбрасывание и ловля большого мяча.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба.	с мячом	Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место. Перебрасывание и ловля большого мяча в парах. (2,5 м).	«Цветные автомобили»	Ходьба, упражнение «Улитка»
		Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба	без предметов	Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место с поворотом на 90, приземляться на мат. Влезание и спуск по гимнастической стенке.	«Мяч через сетку»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег врассыпную. Ходьба	с флажками	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшего я цыпленка»
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба в парах с высоким подниманием колен, бег врассыпную. Ходьба	с палкой	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшего я цыпленка»
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть

ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Бег врассыпную. Ходьба	без предметов	«Брось мешочек до стены» (4 м). Лазание по гимнастической стенке. Подлезание под дугу (45, 60 см.)	«Самолеты»	Ходьба
		Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала. Бег врассыпную. Ходьба	с кольцом	«Выбей кубик за линию» (Расстояние до линии 4 м). Прыжок в длину с места – подтягивание на скамейке.	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение парами. Ходьба парами на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную в парах с остановкой на сигнал.	с лентой	Выбивание кубика за линию. Прыжки в длину с места. Ходьба на ладонях и ступнях спиной вниз.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами с высоким подниманием колен. Бег, бег врассыпную парами.	с мячом	Прыжок через ручей 50 см. Подлезание под дугу 60 см – прыжок в длину 60 см. – подлезание под дугу 60 см..	«Мяч через сетку»	Ходьба, игра «Кто ушел»
		Ходьба в колонне, по кругу, взявшись за руки. Прыжки на месте, с продвижением вперед на одной ноге попеременно. Ходьба	без предметов	Бег из обруча в обруч, расстояние 30 см. - Подлезание под высоту 60 см. - Бег из обруча в обруч – подлезание под высоту 50 см	«Мяч через сетку»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, по кругу с изменением направления. Прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед. Ходьба	с флажками	«Парашютисты». Спрыгивание с куба в круг – прокатывание малого мяча по дорожка шир 40 см и дл. 4 м – бег за мячом.	«Мыши в кладовой»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	с палкой	Спрыгивание с куба с поворотом на 90 в одну и другую сторону. Прокатывание малого мяча по дорожке дл. 5 м. Бег за мячом	«Быстро возьми»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	без предметов	Перепрыгни через ручей. Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск по наклонной доске на ступнях	«Автомобиль»	

МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне на носках, руки вверх, на пятках руки вперед. Бег с изменением направления. Ходьба	с лентой	Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск на ступнях без помощи рук. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи	«Автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках руки вверх, на пятках руки вперед. Бег с изменением направления. Ходьба.	с мячом	Ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой. Перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	без предметов	«Кто быстрее». Прокатывание большого мяча головой, перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
		Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	с флажками	«Кто быстрее возьмет кубик» – ползание на ладонях и ступнях до линии бег в быстром темпе кубик вверх. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе из разных и.п.	«Самолеты»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
	3-я неделя	Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	с палкой	Прыжки из обруча в обруч (7 шт) – ходьба. Бросание набивных мячей в парах	«Котята и щенята»	Ходьба. Игра «Улитка»
		Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	без предметов	Прыжки из обруча в обруч (7 шт) – выпрыгивание из обруча справа и слева. Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2 м.	«Котята и щенята»	Ходьба Игра «Найди щенка»
Мес яц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть

МАРТ	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба	с кольцом	Прыжки через ручей 40 см. Ходьба по ребристой доске. Прыжки через ручей 70 см. Ползание между кеглями змейкой. Перебрасывание мяча (расстояние 2,5 – 3 м)	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба с потряхивание м расслабленными руками
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба	с лентой	«Кто прыгнет дальше через ручей», «Кто самый меткий» – броски малого мяча снизу одной рукой в корзину.	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, с перешагиванием через валик высотой 10 см. Ползание змейкой между валиками. Бег в колонне. Ходьба	с флажками	«Кто меньше сделает прыжков до шнура» - шнур на расстоянии 5 м от детей. Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м. Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м.	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	с палкой	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Кто быстрее пробежит в флажку»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	без предметов	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Бездомный заяц»	Ходьба
		Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба	с лентой	Бросок большого мяча на мягкий коврик (3 м.) Вращение скакалок с перешагиванием или перепрыгиванием	«Перелет птиц»	Ходьба

АПРЕЛЬ	3-я неделя	Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча в корзину с оасст.2,5 м с использованием кругового замаха. Прыжки через скакалку	«Перелет птиц»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	без предметов	Броски в корзину большого мяча с расстояния 2 м, 3м. Прыжки через скакалку.	«Пастух и стадо»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	с кольцом	Лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет. Бросок большого мяча двумя руками от груди (3 м). Бросок малого мяча одной рукой снизу	«Пастух и стадо»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба и бег двумя колоннами в разных направлениях. Ходьба с остановкой на сигнал	с лентой	Метание маленького мяча в корзину. Метание большого мяча в корзину. Прыжки в длину с места	«Пастух и стадо»	Ходьба
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с палкой	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба противоходом двумя колоннами Боковой галоп в одну и другую сторону Ходьба	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча Подлезания под дугу n=60 см прыжки через набивные мешки. Подлезания под дугу n=50 см прыжки из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Обследование уровня развития основных движений				

	4-я неделя	Ходьба в колонне, Перестроение в пары, в парах на носках, Бег врассыпную Ходьба в колонне «Найди свою пару»	с лентой	Прыжки в длину с места Подлезания под шнуры	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне
--	---------------	---	----------	--	--------------------	------------------

Старшая группа 5-6 лет

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	без предметов	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений				
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ног с продвижением	с кольцом	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	без предметов	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ног с продвижением вперед 3X3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	с флажками	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с палкой	Подлезание под шнур н=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»

	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную. Ходьба	без предметов	Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную. Ходьба	с лентой	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,
	4-я неделя	Ходьба, ходьба на носках и пятках, с высоким подниманием колен, прыжки с ноги на ногу. Бег в умеренном темпе	с мячом	Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол. Прыжки в длину с места 50-60 см	«Мы веселые ребята»	Ходьба
		Ходьба на носках, на пятках ,с высоким подниманием ног. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег, ходьба	без предметов	Метание большого мяча от груди двумя руками в корзину 3 м. Ползание на ладонях и коленях между шнурами, прокатывая головой мяч	«Мы веселые ребята»	Ходьба хороводная
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Н О Я Б Р Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег, ходьба	с кольцом	Метание большого мяча вдаль от груди с замахом, пролезание в обруч боком	«Мышеловка»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба на носках и пятках в парах, ходьба в колонне с поворотом	с мячом	Пролезание в обруч боком, метание вдаль большого мяча двумя руками от груди круговым замахом	«Караси и щука»	Ходьба игра «Море волнуется»
	2-я неделя	Ходьба в полуприседе, ходьба на носках, двумя колоннами, бег, бег с высоким подниманием ног	без предметов	Прыжок «достань до погремушки, до ленты» Отбивание и ловля мяча через дорожку шир 30 см. Бросок от груди рн=2,5 м	«Караси и щука»	Ходьба

		Ходьба, Ходьба двумя колоннами Ходьба на носках, ходьба в рассыпную. Упражнение «Лягушата» в колонне Ходьба	с флажками	Отбивание мяча от пола ладонью на месте Прыжки через мячи, расположенных на противоположных сторонах в ряд на расстоянии 30 см. Ползание по наклонному скату	«Ловишки»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба со сменой ведущего, бег враспынную, бег с остановкой на сигнал	с палкой	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях По дорожке на ступнях и ладонях	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег враспынную, ходьба на ягодицах, ходьба	без предметов	Ведение мяча на месте, прыгивание со скамейки с поворотом на 90 Ходьба приставными шагами по шнуру	«Кот и мыши»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба на внешней стороне стопы, Ходьба с высоким подниманием колен бег двумя колоннами. Ходьба	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке, прыгивание с поворотом на 90, Ходьба по дорожке с перешагиванием через набивные мячи. Подлезание под шнур н=65 см Ходьба по ребристой доске, Подлезание под дугу	«Мы веселые ребята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба с разворотом носка во внутрь, с поворотом, прыжки с доставанием до предмета. Ходьба	с палкой	Метание в обруч. Бег из и.п. стоя спиной к направлению движения	«Кот и мыши»	Ходьба
ДЕКАБРЬ ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах с высоким подниманием ног, Ходьба скрестным шагом в парах, ходьба	с кольцом	Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу .Подлезание под шнур н=40 см Бег из и.п. стоя спиной к направлению движения	«Хитрая лиса»	Ходьба
		Ходьба в колонне, двумя колоннами перекатом с пятки на носок, бег враспынную, ходьба враспынную, ходьба на ягодицах	с мячом	Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу Подлезание под шнур н= 40,50,65 см	«Мышеловка»	Ходьба

	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба между мячами, бег между мячами, ведение мяча вокруг себя. Ходьба	без предметов	Спрыгивание в обруч, пролезание в обруч боком, метание вдаль мешочка одной рукой снизу	«Парные перебежки»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба через набивные мячи в чередовании на носках и пятках. Бег с огибанием мячей. Бег с отбиванием мячей с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба	с флажками	Подтягивание, лежа на животе, спрыгивание до черты. Лазание по гимнастической стенке на две рейки	«Перемени предмет»	Ходьба «Ручеек»
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ДЕКАБРЬ	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, путем расхождение через середину зала. Прыжки с ноги на ногу, ходьба в колонне	с палкой	Подтягивание на скамейке, лежа на животе с помощью рук, Ходьба по набивным мячам, лазание по гимнастической стенке	«Перемени предмет»	Ходьба
		Ходьба на носках, ходьба с перекатом, ходьба на ягодицах, прыжки с ноги на ногу, ходьба скрестным шагом, боковой галоп	без предметов	Предложить детям самостоятельно отобрать пособия для выполнения физических упражнений	По желанию детей	«Волшебные снежинки»
	4-я неделя	Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал	с флажками	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях По дорожке на ступнях и ладонях	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба	с палкой	Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 Ходьба приставными шагами по шнуру	«Кот и мыши»	Ходьба
Я Н В А Р	1-я неделя					

Я Н В А Р Ь	2-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба	без предметов	Прыжки в длину с места n=70 см, Подлезание под две дуги 60 и 40 см Метание вдаль одной рукой снизу	«Чья команда быстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»	
		Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой	с флажками	Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см	«Чья команда быстрее к флажку»	Игра«Улитка». Ходьба	
	М	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
	3-я неделя	Построение в шеренгу, перестроение в две колонны, ходьба двумя колоннами в разных направлениях с высоким подниманием бедра, с поочередным движением рук вверх, вниз, на носках, руки вверх ладонь к ладони. Бег в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	с палкой	Круговая тренировка Ползание на четвереньках с мешочком на спине, подтягивание на скамейке, лежа на животе, ходьба по массажной дорожке, ведение мяча правой и левой рукой	«Собери венок»	Ходьба , игра «С платочком»	
		Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба	без предметов	Прыжки в длину с места n=70 см, Подлезание под две дуги 60 и 40 см Метание вдаль одной рукой снизу	«Чья команда быстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»	
	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой	с флажками	Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см	«Чья команда быстрее к флажку»	Игра«Улитка». Ходьба	

		Ходьба, перестроение в пары путем расхождения через середину. Ходьба в парах с заданиями. Бег	с палкой	Прыжки в длину с места . Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо от головы двумя руками 1,5 – 2,5 м	«Наседка и цыплята»	Ходьба
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба, на носках., на пятках, с высоким подниманием колен. Подпрыгивание на месте на одной ноге	с палкой	Подпрыгивание «Достань до кольца», пролезание в обруч, ведение и забрасывание мяча в корзину с расстояния 2,5 м	«Салки с ленточкой»	Ходьба
		Ходьба в колонне, змейкой, на внешней стороне стопы в полуприседе, прыжки на одной ноге с продвижением вперед	с мячом	Бросок большого мяча в даль, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места 80 см	«Наседка и цыплята»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	2-я неделя	Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, в полуприседе, бег змейкой	без предметов	Запрыгивание на мат, перебрасывание мяча из рук в руки, лазание по гимнастической стенке	«Выше ноги от земли»	Ходьба
		Ходьба гимнастическим шагом, в приседе, двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с остановкой на сигнал. Прыжки с поворотом на 180	с лентой	Перебрасывание мяча из рук в руки, запрыгивание на гимнастическую скамейку, ползание между рейками гимнастической лестницы	«Совушка»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, перестроение в тройки, бег с захлестыванием голени, ходьба	с мячом	Лазание по гимнастической стенке, спрыгивание с гимнастической скамейки с поворотом на 90 и 180, бросок набивного мяча в даль	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба, игра «Улитка»
		Ходьба в приседе двумя колоннами, ходьба на носках, бег с захлестыванием, ходьба	без предметов	Прыжок в высоту с разбега н=25 см, бросок набивного мяча в даль, лазание по гимнастической стенке	«Хитрая лиса»	Ходьба, игра «Ручеек»

	4-я неделя	Ходьба в колонне, между предметами, бег между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, перестроение в пары	с кольцом	Прыжок в высоту с разбега, 25см,30см. Лазание по гимнастической стенке, метание в движущуюся цель	«Воробышк и и кошка»	Ходьба
		Ходьба, по диагонали, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок. Упражнение «Ударь в бубен». Ходьба	без предметов	Подлезание под шнур, н=60 и 40 см. Прыжок в высоту с разбега н=30см., метание в движущуюся цель	«Два мороза»	Ходьба с изображением животных
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне, парами, бег парами, держась за руки, ходьба в колонне, тройками, бег тройками. Держась за руки с высоким подниманием ног	с палкой	Прыжок в длину с разбега, метание в движущуюся цель, ползание между предметами на предплечьях и коленях с мешочком на спине, ползание по наклонной доске	«Не оставайся на полу»	Ходьба
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ		Ходьба в колонне, парами, в колонне, тройками, прыжки с ноги на ногу в тройках. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча из-за головы двумя руками в даль, прыжок в длину с разбега, Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба двумя колоннами, со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, бег со сменой направления, ходьба на носках	без предметов	Ходьба по скамейке, прыжок в длину с разбега, бросок большого мяча из-за головы двумя руками	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Улитка»
		Ходьба через предметы, на носках между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, ведение мяча по кругу	с лентой	Прыжки в длину с места, ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо, подтягивание на скамейке руками скрестным хватом, лежа на животе	«Удочка»	Ходьба и игра «Найди, где спрятано»

	3-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направления, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, ходьба в приседе, ходьба	с мячом	Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в длину с места	«Мяч по кругу»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направляющего, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, бег в приседе. Ходьба	с флажками	Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в высоту с разбега н=30 см	«Мяч по кругу»	Ходьба Игра «Море волнуется»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, врассыпную, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал, Ходьба	с кольцом	Метание мешочка, прыжки в высоту с разбега н=30 см, лазание по гимнастической стенке, перекрестной координацией	«Охотник и зайцы»	Ходьба Игра «Море волнуется»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ		Ходьба в колонне, на носках, ходьба на пятках, скрестным шагом, бег с высоким подниманием колен, ходьба	без предметов	Лазание по гимнастической стенке перекрестной координацией, метание мешочка в даль, запрыгивание на скамейку, покрытую матом, спрыгивание с поворотом на 180	«Пятнашки»	Ходьба Игра «Море волнуется»
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, по диагонали с разворотом носка внутрь, со сменой направления, бег широким шагом, семенящим шагом	с палкой	Подлезание под шнур по пластунски, н=30 см, сбивание кубиков маленькими мячами н=3 м, запрыгивание и спрыгивание со скамейки, покрытой матом, н=25 см	«Пожарные на учении»	Ходьба, построение из одного круга в два-три
		Ходьба в колонне, перестроение в тройки, ходьба в тройках на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в колонне, бег скрестным шагом	с мячом	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, сбивание кубиков маленьким мячом с расстояния 2,5, 3, 3,5 м. Прыжки в длину с разбега	«Пожарные на учении»	Ходьба, построение из одного круга в два-три

	2-я неделя	Ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, в полуприседе, обычным шагом, гимнастическим шагом, бег с захлестыванием голени, бег скрестным шагом	без предметов	Сбивание кубиков малым мячом с $n=3$ м, ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед, прыжок в длину с разбега	«Бездомный заяц»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба в колонне, приставным шагом, бег враспынную, бег враспынную с заданиями, прыжки из глубокого приседа «лягушата»	с лентой	Прыжки через короткую скакалку, пролезание в обруч и под стулья, подбрасывание и ловля мяча, отбивание и сбивание	«Волк во рву»	Ходьба, упражнения на расслабление
	3-я неделя	Ходьба, скрестным шагом, в приседе, бег широким шагом, прыжки из обруча в обруч, ходьба	с мячом	Перебрасывание большого мяча от головы, из-за головы двумя руками через сетку, прыжки через короткую скакалку, ползание на ладонях и коленях а проталкиванием большого мяча головой	«Гуси-лебеди»	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности
		Ходьба по ребристой доске, бег по ребристой доске, ходьба на носках между мешочками и гантелями, прыжки через мешочки и гантели	с флажками	Метание мешочка в даль из-за плеча одной рукой, прыжки в высоту с места «достань головой до колокольчика», ползание на ладонях и коленях с подлезанием под шнур	«У медведя во бору	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности
	4-я неделя	Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен на носках, прыжки на одной ноге с продвижением вперед в чередовании с ходьбой	с кольцом	Прыжки в высоту с разбега $n=30, 35, 40$ см, метание мешочков вдаль с использованием кругового замаха, лазание по веревочной лестнице, перекрестной координацией	«Горелки»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба, прыжки на одной ноге, ходьба с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок, бег враспынную, с остановкой на сигнал	без предметов	Прыжки в дли с разбега, бросание и прокатывание набивного мяча, лазание по веревочной лестнице перекрестной координацией	«Охотники и утки»	Ходьба. Игра «У кого мяч»

М А Й	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3Х3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	с лентой	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур н=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
М А Й	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,

Подготовительная группа 6-7 лет

С Е Н Т Я Б Р Ъ	1-я неделя	Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой)	с мячом	Игровые упражнения, «Прокати не урони» «Кто быстрее» «Забрось в кольцо»	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному
--------------------	------------	--	---------	---	-----------	----------------------------

2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений				
	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную	без предметов	Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 8 – 10 раз, Лазанье – пролезание в обруч правым (левым) боком 5 – 6 раз, Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному
3-я неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную	с лентой	Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 8 – 10 раз, Пролезание в обруч правым (левым) боком 3 – 4 раза подряд, Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному
	Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в 2 шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м) 2 – 3 раза	с мячом	Игровые упражнения, Бросание мяча о землю в ходьбе и ловлю его одной рукой прыжки из обруча в обруч	«Мышеловка»	Игра малой подвижности или эстафета с мячом
4-я неделя	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с замедлением и ускорением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в клоны»	с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 2 – 3 раза Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2 – 3 раза Прыжки на двух ногах между кеглями 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким
	Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой)	с кольцом	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 раза ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени 2 - 3 раза Прыжки на правой и левой ноге между предметами 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким

ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с мячом	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне, Ходьба противоходом двумя колоннами. Боковой галоп в одну и другую сторону. Ходьба	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча. Подлезания под дугу н=60 см прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу н=50 см прыжки из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, Перестроение в пары, в парах на носках. Бег враспынную Ходьба в колонне. «Найди свою пару»	с лентой	Прыжки в длину с места Подлезания под шнуры	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне
	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Ходьба на носках двумя колоннами Бег враспынную. «Сделай фигуру» Ходьба в колонне. Бег с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение в	с мячом	Прыжки в длину с места	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба Игра «Запрещенное движение»
НОЯБРЬ	1-я недел я	Ходьба в колонне. С поворотом на 180 в шаге. На пятках. Гимнастическим шагом. Прыжки с продвижением вперед	с флажками	Ведение мяча, забрасывание в корзину Подлезание в обруч, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
	2-я недел я	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах на носках, перекатом пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием ног.	с кольцом	Ведение и передача мяча, действуя в парах Прыжки в высоту с разбега н=30 см	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба Игра «Течет ручей»
	3-я недел я	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами противоходом на носках, скрестным шагом	с палкой	Ведение, передача и ловля мяча передвигаясь парами. Запрыгивание на гимнастическую скамейку н=20 см, спрыгивание с поворотом на 90 и на 180 Ползание по-пластунски	«Медведь и пчелы»	Ходьба

	4-я недел я	Ходьба в колонне Перестроение в пары Двумя колоннами по диагонали Бег врассыпную Ходьба в колонне, бег с захлестыванием голени Ходьба	без предметов	Лазание по гимнастической стенке Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Мяч водящему»	Ходьба
ДЕКАБРЬ	1-я недел я	Ходьба в колонне. Перестроение в пары Ходьба в парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом. «Ударь в бубен» толчок ногой с места и с разбега, Ходьба	с мячом	Лазание по гимнастической стенке Бег из разных исходных положений	«Охотники и звери»	Ходьба
	2-я недел я	Ходьба. Перестроение в пары. Двумя колоннами. Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами. Бег врассыпную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру». Ходьба	без предметов	Прыжки в высоту с разбега Подлезание под дуги разной высоты и обруч Бег из положения лежа на животе	«Охотники и звери»	Ходьба
	3-я недел я	Ходьба в колонне. Перестроение в пары путем расхождения через середину зала. Ходьба на носках и пятках. Прыжки в парах с ноги на ногу Ходьба в колонне	с лентой	Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо с расстояния 2м и 3м Ползание, крадучись на коленях и предплечьях	«Ловля обезьян»	Ходьба
ДЕКАБРЬ	4-я неделя	Ходьба в колонне. С перекатом с пятки на носок. Спинай вперед Спортивным шагом .Бег врассыпную Прыжки «Лягушата». Ходьба	с мячом	Метание вдаль мешочков и шишек Спрыгивание со скамейки до черты 60 см 80 см, 100 см. Ползание способом по выбору детей	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба

Я Н В А Р Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба гимнастическим шагом. Спортивным шагом. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Ходьба	с флажками	Прыжки на куб с разбега, спрыгивание с поворотом на 90. Подлезание под дугу n=30 см, 50 см, лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба двумя колоннами по всему пространству зала. Ходьба на ягодицах. Ходьба и бег скрестным шагом. Ходьба в колонне	с кольцом	Ходьба	«Ловишка» с лентами	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Имитационные движения: «Цапля», перестроение в 4 колонны	с палкой	Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом. Прыжки в длину с разбега, подлезание под три предмета разной высоты	«Два мороза»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение парами. На носках между мячами, Прыжки через мячи двумя колоннами. Разбор мячей Ведение мяча в колонне по прямой и с ускорением Ходьба с мячом	без предметов	Перебрасывание и ловля мяча в парах Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Ловля обезьян»	Ходьба
Ф Е В Р А Л Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину. Ходьба «Пингвины» и перестроение в четверки	с мячом	Прыжки на куб n=40 см с разбега Подлезание под дугу 50 см, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба

	2-я неделя	Ходьба в колонне. В полуприседе. С высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча разными способами. Подлезание последовательно под дуги высотой 60 см, 35 см, 50 см и обруч Ходьба по шатающейся гимнастической скамейке	«Мы веселые ребята»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах с высоким подниманием колен. Двумя колоннами скрестным шагом, «пингвины». «Ударь в бубен»	с лентой	Метание в висящий большой мяч с расстояния 3,5-4 м маленьким мячом Прыжки в высоту с разбега н=30-35 см.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба.
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Бег боковой галоп вправо, влево. Ходьба, перестроение тройками	с мячом	Кувырок вперед: из упора присев Метание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 м – 3 м Прыжки в высоту с разбега н=30,35 см	«Кот и мыши»	Ходьба
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны	с флажками	Прыжки в длину с разбега. Подлезание под ряд дуг н=60,50,40 см. Пролезание в обруч Подтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением	«Ловишки с мячом»	Ходьба на носках с закрытыми глазами
МАРТ		Ходьба в колонне. Спортивной ходьбой. С высоким подниманием колен. Бег с выносом прямых ног. Ходьба с перестроением в три колонны	с кольцом	Прыжки на гимнастическую скамейку, покрытую матом, н=40 см – спрыгивание с поворотом 180 и 360 Подлезание под дугу 40-50-60 см	«Ловишка с мячом»	Ходьба

2-я неделя	Ходьба. Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба	с палкой	Кувырок- лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	«Лягушки и цапля»	Ходьба
	Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом	без предметов	Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо Кувырок – подлезание под дугу н=50 см, - лазание по гимнастической стенке	«Лягушки и цапля»	Ходьба
3-я неделя	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, поочередно поднимая пятки, со сменой направляющего. Бег, боковой галоп, ходьба	с мячом	Перебрасывание, ловля большого мяча в парах S=3 м. Прыжки в длину с места – пролезание в обруч боком – подлезание под дугу н=40 см.	«Перелет птиц»	Ходьба «Улитка»
	Ходьба в колонне, на месте не отрывая носков от пола, выполняя поочередные движения руками вперед, в стороны вверх, Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с перестроением в три колонны	без предметов	Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке, пролезание в обруч боком	«Поменяйтесь местами»	Ходьба «Ручеек»
№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
4-я неделя	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, гимнастическим шагом. Бег, бег врассыпную Ходьба, перестроение в три колонны	с лентой	Прыжки в высоту с разбега н=30,35,40 см Метание набивного мяча до игрушек 2м,- -5м	«Поменяйтесь местами»	Ходьба

		Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, Бег врассыпную с остановкой на сигнал Ходьба спортивным шагом, с перестроением в три колонн	с мячом	Прыжки в высоту с разбега 35-40 см Метание набивного мяча вдаль	«Наседка и цыплята»	Ходьба
А П Р Е Л ь	1-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами Бег и ходьба	с флажками	Прыжки в высоту с разбега Метание большого мяча в большой мяч, маленького мяча в большой мяч Метание мешочка в обруч, лежащий на полу	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба «Птицы»
		Ходьба , двумя колоннами, с перестроением в три колонны Бег змейкой	с кольцом	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет Метание «Школа мяча»	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
	2-я неделя	Ходьба и бег двумя колоннами противоходом. Ходьба по ребристому мостику. Бег змейкой, ходьба с перестроением в три колонн	с палкой	Запрыгивание на скамейку н=30 см, спрыгивание с поворотом на 180 Упражнение «Гусеница»	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба двумя колоннами, скрестным шагом, в приседе, гимнастическим шагом, «пингвины». Бег двумя колоннами. Ходьба	без предметов	Запрыгивание на скамейку н=30 см спрыгивание с поворотом 360. Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
	3-я неделя	Ходьба, скрестным шагом. Упражнение «гусеница». Бег с захлестыванием. Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча в парах, передача, ловля ,забрасывание в корзину	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
А П Р Е Л ь	4-я неделя	Ходьба, ходьба двумя колоннами противоходом.. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок. Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге Ходьба	с мячом	Прыжки в длину с разбега, расстояние для разбега 6 и 10 м. Ведение, передача и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	«Кто быстрее к флажку» н=50 см	Ходьба, пальчиковая гимнастика

		Ходьба, ходьба в рассыпную, двумя колоннами на носках выпадами вперед. Бег в рассыпную, игра «Кто как передвигается» (лягушка, гусеница, пингвин, черепаха, паук). Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с разбега Ведение, передача и забрасывание мяча в корзину тройками	«Кто быстрее к колокольчику»	Ходьба
М А Й	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег в рассыпную в чередовании с ног, ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ног с продвижением вперед 3X3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	с лентой	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег в рассыпную с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур n=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег в рассыпную Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
		Обследование уровня развития основных движений				
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег в рассыпную Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575799

Владелец Дементьева Юлия Валерьевна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023