

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №18 «Сказка»
Отдела образования Администрации Целинского района

Принята
Педагогическим советом
МБДОУ д/с №18 «Сказка»
Протокол №1 от 30.08.2022г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ д/с №18 «Сказка»
_____ Е.А.Фирсова
Приказ № от 30.08.2022 г.

Рабочая программа
по физическому развитию детей 3 – 7 лет
составлена на основе примерной общеобразовательной программы
дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы,
Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой с учетом Федерального государственного
образовательного стандарта дошкольного образования
(приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года, №1155)

Автор – составитель:
Инструктор по физической
культуре
Борисович Оксана Алексеевна

2022 - 2023 г. уч.г.

СОДЕРЖАНИЕ

<u>1 Целевой раздел</u>	4 стр.
1.1. Пояснительная записка	4 – 6 стр.
1.1.1. Цели и задачи Программы	6 стр.
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	7 стр.
1.1.3. Характеристика средней группы, реализующей программу	8 – 9 стр.
1.1.4. Возрастные особенности развития детей средней группы	9 -11 стр.
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	11 – 15 стр.
1.3. Оценка эффективности педагогических действий	16 – 18 стр.
<u>2. Содержательный раздел</u>	19 стр.
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях	19 стр.
2.1.1. Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»	20 – 28 стр.
2.1.2. Образовательная область «Познавательное развитие»	29 – 36 стр.
2.1.3. Образовательная область «Речевое развитие»	37 – 41 стр.
2.1.4. Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»	42 – 48 стр.
2.1.5. Образовательная область «Физическое развитие»	49 – 56 стр.
2.2. Перспективно – тематическое планирование образовательной деятельности	57 – 65 стр.
2.2.1. Комплексно – тематическое планирование	66 – 67 стр.
2.3. Взаимодействие с семьями дошкольников	68 – 69 стр.
2.4. Значимые для реализации Программы характеристики	70 стр.
2.4.1. Реализация национально-регионального компонента	70 – 74 стр.
2.4.2. Способы и направления поддержки детской инициативы	75 стр.
2.4.3. Система физкультурно-оздоровительной работы	76 – 78 стр.
2.4.4. Взаимодействие ДОУ и социума	78 стр.
<u>3. Организационный раздел</u>	79 стр.
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	79 стр.
3.2. Кадровые условия реализации Программы	80 стр.
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы	81 стр.
3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды	82 – 90 стр.
3.5. Организация режима пребывания в ДОУ	91 – 92 стр.
3.6. Организация образовательного процесса	93 стр.
3.6.1 Существенные характеристики содержания образовательного процесса	93 – 95 стр.
3.6.2 Учебный план	96 – 100 стр.
3.7. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы	101 стр.
3.8. Учебно – методический комплект к программе	

1. Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Детский сад №18 «Сказка» разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2015 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
 - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58
 - Устав ОУ
 - ФГОС ДО

1.1.1. Основные цели и задачи

Здоровье

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

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
- Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).
- Воспитывать сочувствие к болеющим.
- Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.
- Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.
- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений представлен в Приложении

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, оттолкнуться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

1.1.2. Принципы формирования Программы

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

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.1.3. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закалывающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.2. Целевые ориентиры освоения Программы по физической деятельности детьми разных возрастов

Младшая группа

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

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах

Подготовительная группа

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты

1.3. Промежуточные планируемые результаты

3 – 4 года:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;

- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаляющих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.4. Мониторинг физического развития детей дошкольного возраста

1.4.1. Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3 – 4 лет

(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001 №916)

Бросок набивного мяча (см)		Прыжок в длину с места (см)		Наклон туловища вперед из положения стоя (см от нулевой отметки)		Бег на дистанцию 10 м с хода	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
110-150	100-140	60-85	55-80	1-3	2-6	7,8-7,5	8,0-7,6

№	Ф.И.О.	Дата рождения	Показатели физической подготовленности детей 3-7								Средний показатель		Рекомендации
			Бросок набивного мяча(1кг)		Прыжок в длину с места		Бег на дистанцию 10м с хода		Наклон туловища вперед				
			Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	

1.4.2. Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 4 – 5 лет

(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001 №916)

Бросок набивного мяча (м 1 кг)		Прыжок в длину с места		Бег на дистанцию 10м		Челночный бег 3*10 м		Наклон туловища вперед		Подъем туловища в сед (за 30 сек)	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
140-180	130-175	75-95	70-90	5,5-5,0 с	5,7-5,2 с	9,5-11,0 с	9,8-11,5 с	2-5см	5-8см	6-8 раз	4-6 раз

№	Ф.И.О.	Дата рождения	Показатели физической подготовленности детей 4-5										Средний показатель	Рекомендации
			Бросок набивного мяча(1кг)		Прыжок в длину с места		Бег на дистанцию 10м с хода		Челночный бег 3*10 м		Наклон туловища вперед			
			Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		

1.4.3. Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5 – 6 лет

(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001 №916)

Бросок набивного мяча (м 1 кг)		Прыжок в длину с места		Бег на дистанцию 30м		Челночный бег 3*10 м		Наклон туловища вперед		Подъем туловища в сед (за 30 сек)	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
175-300	170-280	100-140	90-14	7,0-6,3	7,5-6,6	8,0-7,4	8,5-7,7	4-7	7-10	10-12	8-10

№	Ф.И.О.	Дата рождения	Показатели физической подготовленности детей 5-6										Средний показатель	Рекомендации		
			Бросок набивного мяча(1кг)		Прыжок в длину с места		Бег на дистанцию 10м с хода		Челночный бег 3*10 м		Наклон туловища вперед				Подъем туловища в сед (за 30 сек)	
			Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К			Н	К

1.4.4. Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 6 – 7 лет

(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001 №916)

Бросок набивного мяча (м 1 кг)		Прыжок в длину с места		Бег на дистанцию 30м		Челночный бег 3*10 м		Метание на дальность правой рукой		Подъем туловища в сед (за 30 сек)	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
242-360	193-350	86,0-123,0	94,0-122,4	5,6-7,5	6,0-7,5	11,0-8,0	10,5-8,5	6,0-10,0	4,0-6,0	15-8	13-7

№	Ф.И.О.	Дата рождения	Показатели физической подготовленности детей 6-7												Средний показатель	Рекомендации	
			Бросок набивного мяча(1кг)		Прыжок в длину с места		Бег на дистанцию 10м с хода		Челночный бег 3*10 м		Метание на дальность правой рукой		Подъем туловища в сед (за 30 сек)				
			Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К			

2. Содержательный раздел

Содержательный раздел включает:

- а) описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях, с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ ДО и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;
- б) описание вариативных форм , способов , методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов;
- в) описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей в случае, если эта работа предусмотрена Программой.

Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «От рождения до школы».

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста

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:

- развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;

- формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
- формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
- введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
- развитие умения 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;
- закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
- обучение хвату за перекладину во время лазанья;
- закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
- развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Организация подвижных игр с правилами.

Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 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 тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочередно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

4. Подвижные игры

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

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 своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

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

- Формирование правильной осанки.
- Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.
- Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.
- Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)
- Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами
- Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут
- Развитие активности детей в разнообразных играх.
- Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.
- Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.
- Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. 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 верёвке (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 верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта 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.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперед-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекалывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперед на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекалывание предметов 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).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолёты», «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», «Перелёт 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 ушёл?», «Прятки».

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

- Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
- Совершенствование двигательных умений и навыков детей.
- Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на мес и вести при ходьбе.
- Закрепление умений 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.
- Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

- Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.
- Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), 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, верёвке (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 (бедр), 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 пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд 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, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (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 вперёд, 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.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднятие рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднятие рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднятие и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднятие согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъём на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые 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 доберётся 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», «

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

2.1.4. 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

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Совершенствование активного движения кисти руки при броске.
- Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.
- Закрепление умения 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.
- Совершенствование техники основных движений (добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).
- Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

- Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.
- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)
- Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. 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 вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (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 вперёд, 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 пролёта на пролёт 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 вперёд 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, верёвку вперёд 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 ребёнка, 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 вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочередное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередное поднимание ноги, согнутой в колене; поочередное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным душем шагом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

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

Катание на коньках. Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по кругу сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

4. Спортивные игры

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

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

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

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

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

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

5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.1.5. Задачи и содержание коррекционной работы по физическому развитию

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия.

Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированности объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;

- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.

- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

2.2. Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во всех группах дошкольного возраста осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза (всего 68 занятий в год).

На улице – 1 раз (всего 34 занятия в год).

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год: с 01.09 по 14.09; с 16.05 по 30.05

2.2.1. Тематическое планирование физкультурных занятий в младшей группе

Сентябрь

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	1. Ходьба по извилистой дорожке. 2. Прыжки на носках. 3. Прокатывать мяч двумя руками вдали от черты.	Обучать ходьбе по извилистой дорожке. Упражнять в прыжках (пружинка); прокатывании мяча двумя руками вдали от черты. Развивать внимание, чувства равновесия. Воспитывать дружеские отношения.	№1,2
	1. Ходьба в разных направлениях.	Содействовать формированию правильных навыков выполнения основных видов движения. Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп. Поддерживать интерес к двигательной деятельности.	№3

	1. Ползать на четвереньках по прямой. 2. Ходьба по извилистой дорожке «змейкой». 3. Прыжки на месте, на двух ногах.	Обучать ползать на четвереньках. Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке; прыжках на месте, на двух ногах. Развивать координацию и потребность в двигательной активности. Способствовать выполнению построения.	№4,5
	1. Бег в разных направлениях.	Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению ОВД. Способствовать выполнению построения. Развивать у детей физические качества.	№6
	1. Катание мяча друг другу, двумя руками. 2. Ползание на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах. 4. Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой.	Обучать катить мяч друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках. Развивать внимание, умение выполнять, построение, прыжки на двух ногах. Способствовать выполнению ОВД.	№7,8
	1. Катание мяча двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах.	Совершенствовать умение катить мяч двумя руками, прыжки на двух ногах. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях не мешая друг другу, развивать внимание.	№9
	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Ползание на четвереньках. 3. Катание мяча друг другу.	Обучать прыгать на месте и ползать на четвереньках, подползать под веревку. Упражнять в катании мяча друг другу. Развивать умение ориентироваться в пространстве и умении бегать в определенном направлении.	№10,11
	1. Построение в круг и умение находить пару. 2. Бег в разных направлениях.	Совершенствовать детей в построении в круг и умении находить пару, действовать коллективно. Развивать быстроту реакции, внимание, тренировать в беге в разных направлениях.	№12

Октябрь

	1. Ходьба с перешагиванием 2. Прыжки на двух ногах на месте. 3. Прокатывание мяча	Обучать ходьбе с перешагиванием через предметы. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Развивать физические качества, умение согласовывать свои действия с движениями других.	№1,2
	1. Прыжки вперед и назад.	Совершенствовать умение действовать коллективно, развивать внимание, ориентацию в пространстве, быстроту, ловкость. Упражнять в прыжках вперед и назад.	№3

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках. 2. Прыжки на двух ногах с поворотом. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 	<p>Обучать ползанию на четвереньках за катающимся предметом.</p> <p>Упражнять в прыжках на двух ногах на месте с поворотом.</p> <p>Развивать ловкость и умение начинать и заканчивать упражнение одновременно, соблюдать предложенный темп.</p>	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в разных направлениях. 	<p>Совершенствовать в беге в разных направлениях. Развивать быстроту реакции.</p> <p>Формировать начальные представления о ЗОЖ.</p>	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча в разных направлениях. 2. Ползание на четвереньках за катающимся предметом. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 	<p>Обучать прокатывать мяч между предметами. Упражнять в ползании на четвереньках за катающимся предметом. Развивать воображение, чувство равновесия.</p>	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды бега 2. Ходьба 	<p>Способствовать формированию умения отображать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей. Способствовать созданию у детей радостного настроения.</p>	№9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением. 	<p>Обучать прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять в прокатывании мяча между предметами. Развивать умение начинать и заканчивать упражнение всем одновременно, соблюдать предложенный темп.</p> <p>Формировать начальные представления о ЗОЖ.</p>	№10,11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды бега. 	<p>Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта.</p> <p>Воспитывать у детей дружеские взаимоотношения. Развивать умение согласовывать действия с другими детьми.</p>	№12

Ноябрь

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между предметами. 	<p>Обучать ходьбе по наклонной доске. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; прокатывании мяча между предметами. Развивать физические качества.</p>	<p>№1,2</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вперед на двух ногах. 	<p>Совершенствовать выполнение прыжка вперед на двух ногах, умение реагировать на сигнал. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Воспитывать дружеские отношения детей друг с другом.</p>	<p>№3</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. 2. Прыжки на двух ногах на месте в паре. 3. Ползание по доске на четвереньках. 	<p>Обучать ползать по доске на четвереньках. Упражнять в ходьбе по наклонной доске; прыжках на двух ногах на месте в паре. Развивать координацию движений.</p>	<p>№4,5</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег. 2. Прыжки на месте 	<p>Обогащение двигательного опыта овладение основными движениями. Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развитие физических качеств.</p>	<p>№6</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. 2. Прыжки на двух ногах на месте в паре. 3. Ползание по доске на четвереньках. 	<p>Обучать ходьбе по наклонной доске и спуску с нее; прокатывать мяч под дугу. Упражнять в ползании на четвереньках по скамейке. Развивать память.</p>	<p>№7,8</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать физические качества. 	<p>Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное решение следующих задач: развитие физических качеств.</p>	<p>№9</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по доске на четвереньках. 2. Прыжки вверх на месте. 3. Прокатывание мяча под дугу. 	<p>Обучать подпрыгивать вверх на месте. Упражнять в прокатывании мяча под дугу. Закреплять технику ползания на четвереньках по скамейке.</p>	<p>№10,11</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отображать игровые действия. 	<p>Способствовать формированию умения отображать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные</p>	<p>№12</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Имитировать действия персонажей. 3. Согласовывать действия с другими детьми. 	эмоциональные состояния персонажей. Развивать умение согласовывать действия с другими детьми.	
--	--	---	--

Декабрь

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча двумя руками. 2. Прыжки вверх на месте. 3. Ходьба по гимнаст. скамейке. 	Обучать прокатыванию мяча двумя руками. Упражнять в прыжках вверх на месте. Совершенствовать в ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать внимание в подвижной игре.	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вверх на месте. 2. Бег в прямом направлении. 	Осуществлять профилактику плоскостопия. Содействовать формированию правильных навыков выполнения основных видов движения. Поддерживать интерес к двигательной деятельности.	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под дугу не касаясь руками пола. 2. Прыжки вверх на месте. 3. Прокатывание мяча 	Обучать подлезать под дугу. Упражнять в прыжках вверх на месте и в ходьбе по скамейке. Развивать ловкость в подвижной игре.	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте. 2. Бег. 	Способствовать выполнению построения. Развивать у детей физические качества. Осуществлять профилактику простудных заболеваний посредством выполнения дыхательных упражнений.	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его двумя руками стоя на месте. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Подлезание под дугу не касаясь руками пола. 	Обучать бросанию мяча двумя руками об пол и ловле его двумя руками. Упражнять в подлезании под дугу и ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать воображение в под. игре.	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте. 2. Хода. 	Осуществлять профилактику ОРВИ посредством выполнения дыхательной гимнастики, выполнять упражнения по профилактике плоскостопия. Развивать умение соблюдать направление во время ходьбы и бега.	№9

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спрыгивание с высоты. 2. Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его двумя руками стоя на месте. 3. Подлезание под дуги. 	Обучать спрыгиванию с высоты. Упражнять в подлезании под несколько подряд расположенных дуг и в бросании мяча двумя руками об пол и ловле его. Развивать воображение в под. игре.	№10,11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вверх. 2. Разные виды бега. 	Осуществлять профилактику ОРВИ посредством выполнения дыхательной гимнастики. Развивать физические качества: быстроту, ловкость. Воспитывать дружеские отношения друг к другу.	№12

Январь

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его двумя руками стоя на месте. 3. Прыжки со скамейке. 	Обучать ползанию по доске с опорой на ладони колени. Упражнять в бросании мяча двумя руками об пол и ловле его двумя руками, в ходьбе с выполнением заданий, сохранении устойчивого равновесия в прыжках. Развивать физические качества «ловкость».	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в разных направлениях. 	Развлечение на улице совместно с родителями методом круговой тренировки. Формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развивать умение действовать коллективно, внимание, ориентацию в пространстве, быстроту, ловкость.	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Ходьба по доске. 	Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, развивать ловкость и глазомер, в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с продвижением вперед. 2. Бросание снежков в цель. 3. Ходьба и бег. 	Открытое занятие совместно с родителями. Создать атмосферу радости, эмоционального благополучия. Развивать интерес детей к занятиям физической культурой.	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катание мяча друг другу. 2. Подлезание под дугу не касаясь руками пола. 3. Ползание на четвереньках. 	Обучать катанию мяча друг другу. Упражнять в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в сохранении устойчивого равновесия при ползании на четвереньках по уменьшенной площади опоры.	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в разных направлениях. 	Совершенствовать умение действовать по сигналу воспитателя. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на	№9

		помощь.	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами. 2. Катание мяча друг другу. 3. Ползание на четвереньках. 	Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперед между предметами. Упражнять в катании мяча друг другу и ползании на четвереньках.	№10,11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в разных направлениях. 2. Ползание на четвереньках. 	Способствовать созданию радостного эмоционального настроения. Развивать физические качества, в том числе ловкость. Совершенствовать в ползании, чувстве равновесия.	№12

Февраль

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч. 2. Ходьба переменным шагом. 	Обучать ходьбе переменным шагом. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов и в прыжках с продвижением вперед. Развивать координацию движений.	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на полусогнутых ногах. 2. Ходьба по доске. 3. Ходьба в рассыпную. 	Совершенствовать умение реагировать на сигнал и упражнять в ходьбе мелкими шагами, и беге. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Воспитывать дружеские отношения друг с другом.	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча двумя руками из за головы. 2. Ходьба переменным шагом. 3. Подлезание под шнур не касаясь руками пола 	Обучать бросанию мяча через шнур. Упражнять в ходьбе переменным шагом, в подлезании под шнур не касаясь руками пола. Развивать координацию движений, ловкость и глазомер.	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вдаль. 2. Бросание мешочков вдаль. 3. Ходьба в рассыпную. 	Обогащение двигательного опыта. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развивать физические качества: скорость, силовые, гибкость.	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты и мягкое приземление на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча между предметами. 	Обучать в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в рассыпную. 2. Прокатывание мячей в прямом направлении. 	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Развитие внимания, физических качеств.	№9

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание под дугу в группировке. 2. Ходьба по доске. 	Упражнять в умении группироваться при подлезении под дугу. Повторить упражнения в равновесии. Развивать координацию движений, ловкость.	№10, 11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в рассыпную. 2. Прыжки на полусогнутых ногах. 	Способствовать формированию умения отображать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей. Развивать умение согласовывать действия с другими детьми.	№12

Март

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кирпичикам. 2. Равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. 3. Прыжки между предметами. 	Обучать сохранению устойчивого равновесия при ходьбе по кирпичикам. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры и прыжках между предметами. Совершенствовать перестроение в круг.	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в разных направлениях. 2. Прыжки на двух ногах в прямом направлении. 	Осуществлять профилактику ЛОР – заболеваний при выполнении дыхательных упражнений. Развивать ловкость в П/И. Поддерживать интерес к двигательной деятельности.	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 3. Катание мячей друг другу. 	Обучать прыжкам в длину с места. Упражнять в ползании по наклонной доске на четвереньках и ходьбе по кирпичикам. Развивать ловкость при прокатывании мяча.	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в разных направлениях. 	Осуществлять профилактику простудных заболеваний с помощью дыхательных упражнений. Развивать ловкость в П/И.	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча из за головы через веревку. 2. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 3. Ползание на повышенной опоре. 	Обучать бросанию большого мяча через веревку двумя руками из-за головы. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками ,в ползании на повышенной опоре. Развивать умение действовать по сигналу.	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 	Осуществлять профилактику плоскостопия .Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. Развивать умение играть дружно.	№9

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через предметы. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Ползание. 	Обучать прыжкам вверх на месте. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре и в ползании. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.	№10,11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 	Осуществлять развитие мелкой моторики в процессе выполнения пальчиковой гимнастики и профилактику простудных заболеваний в процессе выполнения дыхательных упражнений. Развивать физические качества: быстроту, ловкость. Воспитывать доброжелательное, дружеское отношение друг к другу.	№12

Апрель

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке. 2. Бросание мяча из за головы через веревку. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры. 	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и в бросании мяча из-за головы. Совершенствовать навыки ходьбы и бега вокруг предметов, прыжки через шнуры.	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 	Осуществлять профилактику плоскостопия в процессе выполнения ходьбы по ребристым дорожкам.	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча вперед. 	Упражнять в ходьбе и беге с одновременным выполнением заданий. Совершенствовать приземление на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость при выполнении упражнений с мячом.	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину. 2. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. 3. Ходьба по ребристой доске. 	Совершенствовать навыки сохранения устойчивого равновесия в прыжках. Развивать умение играть дружно. Осуществлять профилактику плоскостопия в процессе выполнения ходьбы по ребристым дорожкам.	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 	Упражнять в ползании на ладонях и ступнях, совершенствовать навыки сохранения равновесия. Развивать ловкость и глазомер при выполнении упражнений с мячом.	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 	Повторить выполнение команд по сигналу. Развивать ловкость и глазомер. Совершенствовать навыки ползания по прямой.	№9

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на повышенной опоре. 2. Ползание между предметами на четвереньках. 	<p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Совершенствовать навыки ползания между предметами на четвереньках и прыжков.</p>	№10, 11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье под шнур. 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Прокатывание мяча в прямом направлении. 	<p>Закреплять навыки лазанья под шнур и прокатывания мяча в парах. Развивать навыки устойчивого равновесия во время ходьбы по уменьшенной площади опоры.</p>	№12

Май

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Бросание и ловля мяча. 	<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную. Совершенствовать в равновесии и прыжках, в бросании и ловле мяча. Развивать навыки устойчивого равновесия и ориентировки в пространстве.</p>	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Прыжки в прямом направлении. 	<p>Совершенствовать умение реагировать на сигнал и упражнять в ходьбе мелкими шагами, и в беге. Способствовать развитию навыков равновесия и координации движений. Воспитывать дружеские отношения друг с другом.</p>	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через веревку. 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 	<p>Обучать прыжкам через веревку. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги и в прокатывании мяча друг другу. Совершенствовать навыки ходьбы и бега между предметами. Развивать ловкость и глазомер.</p>	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Прыжки на полусогнутых ногах в прямом направлении. 	<p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Упражнять в ходьбе в разных направлениях, развивать навыки ориентирования. Воспитывать дружеские отношения друг с другом. Развивать физические качества.</p>	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание по скамейке и прыжки через веревку. 	<p>Обучать лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать умение прыгать через веревку. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле, ползании по гимнастической скамейке. Развивать мелкую моторику в процессе выполнения пальчиковой гимнастики.</p>	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 	<p>Приучать использовать знакомые движения в предлагаемых игровых ситуациях. Формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к выполнению движений. Развивать физические качества.</p>	№9

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Лазанье по наклонной стенке. 	<p>Совершенствовать навыки лазанья по гимнастической стенке. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу, в лазанье по наклонной лесенке, в равновесии.</p> <p>Развивать ловкость при выполнении лазанья.</p>	№10,11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 	<p>Способствовать формированию умения детей отражать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей. Развивать умение согласовывать действия с другими детьми.</p>	№12

2.2.2. Тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе Сентябрь

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. Подпрыгивание на месте на двух ногах. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 	<p>Обучать в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед и мягком приземлении при подпрыгивании. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах между предметами. 2. Прокатывание мяча друг другу. 	<p>Закреплять умения детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Приобщать к здоровому образу жизни.</p>	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катать обруч друг другу. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Прокатывание мяча друг другу. 	<p>Обучать катать обруч друг другу. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, прыжках из обруча в обруч и подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Развивать точность приземления.</p>	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Прыжки в прямом направлении. 3. Прыжки вверх. 	<p>Закреплять умения прокатывать мяч друг другу, катать обруч друг другу, упражнять в прыжках. Развивать умение действовать по сигналу, находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.</p>	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье под дугу в группировке. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении. 3. Прыжки в прямом направлении. 	<p>Формировать умение группироваться в лазанье под дугу. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски.</p>	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в разных 	<p>Закреплять умение в ходьбе «змейкой»; повторить катание обруча друг</p>	№9

	направлениях. 2. Прокатывание мяча друг другу.	другу, прокатывание мяча друг другу, упражнять в лазанье. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества.	
	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Перебрасывание мяча друг другу. 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Обучать подбрасыванию, перебрасыванию и ловле мяча двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; в лазанье под шнур с мячом в руках; в прокатывании мяча по дорожке.	№10, 11
	1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Лазанье под дугу. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Закреплять умения в лазанье под дугу, не касаясь руками пола; в перебрасывании мяча друг другу; сохранении равновесия. Развивать ловкость и глазомер. Приобщать к здоровому образу жизни.	№12

Октябрь

	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. Перебрасывание мяча через сетку.	Обучать умению удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге между предметами с остановкой на сигнал, перестроение в круг, в перебрасывании мяча через сетку; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Развивать ловкость и силу.	№1,2
	1. Ходьба и бег в разных направлениях. 2. Перебрасывание мяча через сетку.	Закреплять умения удерживать равновесие при ходьбе по скамейке, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в перебрасывании мяча через сетку. Развивать ловкость и глазомер.	№3
	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прокатывание обруча друг другу.	Обучать броскам мяча о землю и ловле его двумя руками. Упражнять в перестроении в шеренгу после ходьбы и бега враспынную, перестроение в круг и нахождении своего места в шеренге. Повторить ползание на четвереньках и катании обруча друг другу. Развивать точность направления движения.	№4,5
	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловить двумя руками. 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Бросание мяча в подвижную цель.	Закреплять умение действовать по сигналу, выполнять ходьбу и бег с изменением направления движения и с выполнением различных заданий; упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками. Повторить прокатывание мяча в прямом направлении.	№6

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Подлезание под дуги правым и левым боком. 3. Ползание на животе по гимнастической скамейке. 	Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; в подлезании под дуги правым и левым боком; в ползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. Развивать глазомер и ритмичность при бросках мяча.	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание, бег, приседание. 2. Прокатывание обруча друг другу. 	Закреплять умение сохранения устойчивого равновесия. Повторить ползание на животе по гимнастической скамейке. Упражнять в подлезании и катании обруча друг другу. Развивать силу и ловкость.	№9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча в цель. 2. Подлезание под дугу. 3. Прокатывание мяча друг другу. 	Упражнять в подлезании, не касаясь руками пола; в бросании мяча в корзину; в прокатывании мяча друг другу. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость, фиксацию взора.	№10, 11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча в цель. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении. 3. Ходьба и бег в разных направлениях. 	Упражнять в метании мяча в корзину; катании обруча друг другу; в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Повторить ходьбу и бег колонной по одному, перестроение в круг.	№12

Ноябрь

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через препятствие. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прокатывание обруча в прямом направлении. 	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия и в прокатывании обруча. Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге.	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перепрыгивание через шнур. 2. Ходьба и бег враспынную. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием. 	Закреплять умение в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через предметы. Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге, ловкость и координацию движений.	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с гимнастической скамейке. 2. Прокатывание мяча между предметами. 	Упражнять в перестроении в пары на месте; прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; прокатывании мяча между предметами. Воспитывать интерес и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества.	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Прыжки с продвижением. 3. Прокатывание мяча в прямом 	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Развивать внимание при выполнении заданий.	№6

	направлении.		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Бросок мяча о землю и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; ползании на четвереньках. Развивать ловкость.	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Ползание на четвереньках. 	Закреплять умение в перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках. Развивать ловкость и глазомер. Приобщать детей к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.	№9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на животе по гимнастической скамейке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Метание мешочка вдаль. 	Упражнять в ходьбе и беге; ползании по гимнастической скамейке, сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре, метании. Развивать умение ориентироваться в пространстве, силу и ловкость.	№10, 11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с продвижением. 2. Метание мешочка в цель. 3. Ходьба и бег в разных направлениях. 	Упражнять в метании на дальность. Повторить упражнение в прыжках, в сохранении равновесия. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Содействовать гармоничному физическому развитию детей; развивать ловкость, выносливость, силу.	№12

Декабрь

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через предметы. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Ходьба по канату. 	Упражнять детей в прыжках через препятствия с приземлением на полусогнутые ноги, прокатывании мяча между предметами. Развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега, в умении действовать по сигналу. Укреплять здоровье посредством под. игр.	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 	Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу, прокатывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках. Развивать ловкость и глазомер. Способствовать правильному физическому развитию посредством подвижных игр.	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 	Обучать детей катанию на санках. Упражнять в метании снежков на дальность. Развивать силу броска.	№6

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Перебрасывание мяча друг другу. 	<p>Упражнять детей в ползании на животе, ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер.</p>	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Метание снежков на дальность. 3. Подбрасывание снежков вверх. 	<p>Обучать детей умению катать друг друга на санках. Упражнять в метании снежков на дальность, развивать силу броска. Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию их в подвижных играх.</p>	№9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по уменьшенной площади опоры. 2. Ходьба и бег между предметами. 3. Прыжки на двух ногах между предметами. 	<p>Формировать у детей устойчивое равновесие в ходьбе в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Повторить упражнения в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Развивать физические качества посредством подвижных игр.</p>	№10, 11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Метание снежков на дальность. 	<p>Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом. Повторить игровые упражнения со снегом. Способствовать правильному физическому развитию. Воспитывать морально-волевые качества.</p>	№12

Январь

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Прыжки на правой и левой ноге. 	<p>Формировать у детей интерес и ценностное отношение к РНИ, гармоничное физическое развитие через реализацию двигательной активности детей. Продолжать знакомить с обрядовыми праздниками. Разучить фольклорный материал, поощрять его использование в повседневной жизни.</p>	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 	<p>Продолжать знакомить детей с народными играми, приучать к совместным действиям. Развивать физические качества: ловкость, равновесие, быстроту движений посредством народных подвижных игр. Воспитывать любовь к родному краю, самостоятельность в принятии решений.</p>	№3

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание малого мяча одной рукой. 2. Ходьба по канату. 3. Прыжки на двух ногах. 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, в отбивании малого мяча одной рукой о пол и ловле его двумя руками. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание снежков на дальность. 2. Бег, прыжки. 	Продолжать упражнять детей в катании друг друга на санках. Повторить игры-эстафеты на санках.	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке. 2. Прыжки с гимнастической скамейке. 3. Перебрасывание мяча друг другу. 	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни, в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Повторить ходьбу и бег между предметами. Развивать умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строиться в пары.	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Прыжки в прямом направлении. 	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. Развивать координацию на словесные сигналы.	№9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах. 	Упражнять детей в прокатывании мячей друг другу в парах, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	№10, 11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание снежков на дальность. 2. Прыжки через предметы. 3. Разные виды ходьбы и бега. 	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность. Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.	№12

Февраль

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через шнур. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 	Упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке перешагиванием через предметы. Повторить задания в прыжках через бруски и перебрасывании мячей друг другу. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу.	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Метание снежков на дальность. 	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. Развивать глазомер и ловкость при метании на дальность.	№3

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прокатывание мячей между предметами. 	Упражнять в прыжках из обруча в обруч, прокатывании мяча между предметами, в равновесии. Развивать у детей ловкость и умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием, ловле, лазанье, прыжках в глубину.	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Бросание снежков на дальность. 	Повторить игровые упражнения с бегом, катанием на санках. Развивать ловкость, силу, быстроту.	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 	Упражнять детей в перебрасывании мячей друг другу, закреплять навыки ползания на четвереньках, метания мешочков в вертикальную цель. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу.	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание снежков на дальность. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Катание на санках. 	Упражнять детей в метании снежков на дальность, прыжках на двух ногах между предметами, приставленными в шахматном порядке, катании на санках.	№9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на правой и левой ноге. 3. Ползание в прямом направлении по гимнастической скамейке. 	Упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке. Повторить прыжки на правой и левой ноге, ползание в прямом направлении по гимнастической скамейке. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, прыжках на одной ноге.	№10, 11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание снежков на дальность. 2. Катание на санках. 	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков. Повторить игровые упражнения.	№12

Март

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение скакалки через себя вперед-назад. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Бросание мяча одной рукой из-за головы в горизонтальную цель. 	Обучать технике захвата скакалки. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в метании и прокатывании мяча между предметами. Развивать ловкость, глазомер.	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение скакалки через себя вперед-назад. 	Развивать меткость, координацию движений, укреплять мышцы рук и туловища при метании и прокатывании мяча между предметами.	№3

	2. Прокатывание мяча между предметами.	Упражнять детей в умении действовать по сигналу. Повторить упражнения по захвату скакалку.	
	1. Вращение скакалки вперед – назад. 2. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку. 3. Ловля мяча после отскока от пола. 4. Прокатывание мяча друг другу.	Обучать технике вращения скакалки. Упражнять в ловле мяча после отскока от пола и прокатывании мяча друг другу. Развивать ловкость и глазомер.	№4,5
	1. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве, учить выполнять в процессе игры несложные задания. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде. Повторить упражнения со скакалкой и мячом.	№6
	1. Перебрасывание мяча через сетку. 2. Прыжки в длину с места. 3. Ползание по гимнастической скамейке.	Обучать бросанию мяча через сетку. Упражнять детей в прыжках в длину с места и ползании по гимнастической скамейке.	№7,8
	1. Перебрасывание мяча через сетку. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Ходьба по доске.	Развивать выносливость посредством упражнений. Обучать бросанию мяча через сетку. Повторить упражнения на равновесие и прыжки.	№9
	1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Прыжки через шнуры. 3. Преодоление полосы препятствий.	Обучать детей лазанью по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках через шнур, в упражнениях на равновесие. Развивать ловкость, быстроту и выносливость.	№10, 11
	1. Прыжки на одной ножке. 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. Преодоление полосы препятствий.	Развивать ловкость, быстроту и выносливость посредством упражнений. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке и ползании по скамейке. Повторить упражнения с прыжками и упражнения с перебрасыванием мяча через сетку.	№12

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание обруча по прямой. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 	Обучать детей прокатыванию обруча по прямой. Упражнять в прыжках на двух ногах и в метании мешочков. Повторить задания на равновесие – ходьбу по гимнастической скамейке.	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической доске. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 	Развивать силовые способности, ловкость, пластику, координацию движений в крупных и мелких мышечных группах. Упражнять детей в прыжках на двух ногах; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. Повторить задания на равновесие.	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 3. Ходьба по ограниченной площади опоры. 	Обучать прыжкам в длину с места. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, в отбивании мяча одной рукой и ловле его двумя руками; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры.	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Подлезание под дугу. 3. Прыжки в длину с места. 4. Прыжки через предметы. 	Содействовать развитию быстроты и ловкости. Развивать мелкие мышцы кисти рук, координацию движений в мелких и крупных мышечных группах. Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель, в подлезании под дугу; повторить задание на равновесие и прыжки в длину с места.	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке. 2. Метание мешочков на дальность. 3. Прыжки в длину с места. 	Упражнять в метании на дальность, повторить ползание по гимнастической скамейке. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание на четвереньках. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 	Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках, упражнять в перебрасывании мячей друг другу.	№9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической доске. 2. Перебрасывание мяча друг другу в парах. 3. Прыжки на двух ногах между предметами. 4. Прокатывание обруча по прямой. 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча. Повторить упражнения с прыжками на двух ногах и с обручем.	№10, 11

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча через сетку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прокатывание обруча по прямой. 4. Прыжки на двух ногах через препятствия. 	<p>Содействовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания, координации движений в мелких и крупных мышечных группах, закрепить умение реагировать на звуковые сигналы, развивать творческое воображение. Упражнять детей в равновесии, перебрасывании мяча. Повторить упражнения с прыжками на двух ногах и с обручем.</p>	№12
--	---	---	-----

Май

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по уменьшенной площади опоры. 2. Прыжки в длину с места. 3. Бросание мяча через сетку. 	<p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках в длину с места. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Повторить упражнения с мячом.</p>	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по уменьшенной площади опоры. 2. Вращение скакалки вперед-назад. 3. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку. 4. Ходьба и бег в разных направлениях. 	<p>Развивать ловкость, быстроту реакции и внимание, укреплять мышцы груди и плечевого пояса. Повторить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнения со скакалкой.</p>	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку. 2. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 3. Перебрасывание мяча друг другу. 4. Метание мешочков в горизонтальную цель. 	<p>Упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнения с обручем и перебрасывание мячей друг другу. Повторить упражнения в метании мешочков на дальность.</p>	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. 2. Прыжки через препятствия. 3. Прокатывание обруча по прямой друг другу. 4. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 	<p>Развивать ловкость в упражнениях с мячом- закрепить перебрасывание мячей друг другу. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу, ходьбе и бегу по кругу. Повторить задания с прыжками и с обручем.</p>	№6

	5. Ходьба и бег.		
	1. Ползание по гимнастической скамейке. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Прыжки через короткую скакалку.	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке; повторить метание в вертикальную цель, прыжки через короткую скакалку.	№7,8
	1. Бросание мяча на дальность. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Ходьба и бег.	Развивать координацию движений, чувство равновесия, крупную и мелкую моторику, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать смелость и умение соблюдать меры безопасности. Повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке, метание в вертикальную цель. Закреплять прыжки через короткую скакалку.	№9
	1. Прыжки на двух ногах чрез шнуры. 2. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 3. Прыжки через короткую скакалку.	Учить детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по приподнятой опоре, в подбрасывании и ловле мяча, в прыжках на двух ногах через шнур. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Закреплять умение прыгать через короткую скакалку.	№10, 11
	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ходьба и бег в разных направлениях. 3. Прыжки через предметы. 4. Прыжки через короткую скакалку по прямой.	Развивать ловкость, быстроту реакции и внимание, крупную и мелкую моторику, учить согласованным действиям друг с другом. Развивать наблюдательность, активность ,инициативу. Упражнять в беге, в прыжках. Закреплять прыжки через короткую скакалку.	№12

2.2.3. Тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе Сентябрь

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
------	-----	--------	---------

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Прыжки на одной ноге на месте. 4. Ползание на четвереньках с толканием мяча головой. 5. Бросание мяча о землю и ловля его. 	<p>Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим. Упражнять детей в подпрыгивании на месте на двух ногах вверх, в энергичном отталкивании от пола, подпрыгивании как можно выше. Закреплять умение подниматься и спускаться по наклонной доске, бросание мяча о землю и ловлю его.</p>	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах. 2. Метание мешочков в цель. 3. Ходьба по гимнастической рейке. 4. Ходьба и бег в разных направлениях. 	<p>Развивать у детей функцию равновесия при ходьбе. Закреплять умение прыгать на двух ногах, упражнять в метании мешочков. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье. Воспитывать у детей желание активно выполнять физические упражнения в естественных условиях.</p>	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2. Ходьба с перешагиванием через предметы. 3. Прыжки на двух ногах на месте. 4. Прыжки на двух ногах через предметы. 5. Лазанье по гимнастической лесенке. 6. Подбрасывание мяча вверх перед собой. 	<p>Формировать привычку ЗОЖ, сохранению равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке ; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед; укреплять мышцы голеностопного сустава. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, подбрасывать мяч вверх; закреплять умение бросать и ловить мяч не прижимая к груди.</p>	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча двумя руками над головой. 2. Бег «змейка». 3. Прыжки на двух ногах по кругу. 4. Ходьба и бег в разных направлениях. 	<p>Создать у детей эмоционально -бодрое настроение, доставить детям много радости от активного движения. Приобщать детей к ЗОЖ. Способствовать закреплению уже полученных умений и навыков. Воспитывать настойчивость при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению движений.</p>	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Прокатывание обруча по прямой. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Ходьба с перешагиванием через предметы. 	<p>Формировать правильную осанку; закрепит ходьбу перешагиванием через кубы, бег в колонне по одному ,врассыпную. Упражнять в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе и катании обруча по прямой.</p>	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 	<p>Развивать мелкую моторику в ходе пальчиковых игр. Учить соблюдать правила в играх и эстафетах. Совершенствовать двигательные умения и</p>	№9

	2. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока. 3. Ходьба и бег вокруг предметов. 4. Бег с преодолением препятствий.	навыки, развивать культуру движений. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезные привычки, о мерах профилактики и охраны здоровья. Упражнять в спрыгивании со скамейки, бросании мяча о стену и ловле его двумя руками после отскока от земли; упражнять в прыжках на двух ногах.	
	1. Перебрасывание мяча через препятствия. 2. Лазание по гимнастической лестнице. 3. Прыжки с продвижением вперед. 4. Ходьба по гимнастической палке приставным шагом. 5. Ходьба и бег вокруг предметов.	Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; упражнять в ходьбе и беге, ходьбе по гимнастической палке, в лазании по гимнастической лестнице и перебрасывании предметов через препятствия; прыжки с продвижением вперед.	№10, 11
	1. Ходьба и бег вокруг предметов. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением. 3. Разные виды ходьбы и бега.	Развивать у детей физические качества: выносливость, координацию движений, гибкость. Содействовать гармоничному физическому развитию детей, обогащать двигательный опыт: добиваться осознанного выполнения всех видов упражнений.	№12

Октябрь

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	1. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. 2. Ползание на животе с потягиванием руками. 3. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед в чередовании с ходьбой. 4. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока.	Формировать правильную осанку во время ходьбы, бега, упражнений и игры. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствовать умения ловить мяч двумя руками. Закрепить умение ползать по гимнастической скамейке подтягиванием руками.	№1,2
	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте; ведение мяча попеременно правой и левой рукой. 3. Отбивание мяча друг другу правой и	Развивать умения выполнять парные и коллективные действия, закреплять навыки игры. Обучать элементам спортивных игр. Совершенствовать умение метать мешочки с песком в горизонтальную цель. Воспитывать внимание, быстроту реакции, ловкость, развивать правильную осанку.	№3

	<p>левой ногой.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через предметы.</p>		
	<p>1. Прокатывание обруча в парах.</p> <p>2. Прокатывание набивного мяча между предметами.</p> <p>3. Подлезание под дуги между предметами.</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>5. Прыжки в высоту на месте.</p>	<p>Обучать поворотам по сигналу во время ходьбы в колонне по одному.</p> <p>Упражнять в подлезании под дугу, прокатывании обруча в парах и прокатывании набивных мячей между предметами. Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве.</p> <p>Повторить прыжки скакалку. Создать благоприятную обстановку на занятиях.</p>	№4,5
	<p>1. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу от груди.</p> <p>4. Перепрыгивание через предметы с продвижением вперед.</p> <p>5. Прокатывание обруча друг другу.</p>	<p>Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувства ритма.</p> <p>Упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании: повторить перебрасывание мяча друг другу, ведение мяча. Воспитывать у детей желание активно выполнять физические упражнения.</p>	№6
	<p>1. Метание предметов на дальность в горизонтальную цель.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Подлезание под дугу.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>5. Спрыгивание с повышенной опоры.</p>	<p>Формировать правильные умения и навыки выполнения как отдельных двигательных действий, так и в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим. Упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Развивать координацию движений, равновесие и глазомер при метании в цель.</p>	№7,8
	<p>1. Ходьба и бег в разных направлениях.</p> <p>2. Отбивание мяча друг другу правой и левой ногой.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>Обучать игре в бадминтон. Упражнять в передаче мяча ногами друг другу.</p> <p>Повторить игровое упражнение с прыжками. Воспитывать желание активно выполнять физические упражнения в естественных условиях.</p>	№9

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обруч правым и левым боком. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Лазанье по гимнастической стенке. 4. Прокатывание набивного мяча. 5. Ходьба и бег в разных направлениях. 	Создать эмоционально-бодрое настроение, доставить детям много радости от активного движения. Упражнять в пролезании в обруч боком, в равновесии и прыжках. Закреплять ответственное отношение к своему здоровью; технику выполнения упражнений на спортивных снарядах.	№10, 11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча одной рукой. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Броски мяча в корзину. 4. Ходьба и бег в разных направлениях. 	Совершенствовать координацию движений, активизировать двигательную активность детей в естественных условиях. Упражнять в быстром беге. Содействовать развитию общей выносливости, ловкости, быстроты. Способствовать закреплению уже полученных двигательных умений и навыков.	№12

Ноябрь

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из правой руки в левую. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч. 4. Лазанье на гимнастическую стенку. 	Содействовать гармоничному физическому развитию. Обучать перекладыванию мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке.. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед и в перебрасывании мяча в шеренгах.	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	Способствовать становлению обогащению двигательного опыта, использовать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колена, бег враспынную. Повторить игровые упражнения с мячом, упражнять в равновесии и прыжках.	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Ходьба и бег и бег в разных направлениях. 	Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта детей и уверенному выполнению основных элементов техники движений. Обучать прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	№4,5

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в разных направлениях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением различных упражнений. 3. Прыжки на двух ногах на месте. 	Развивать ловкость и координацию движений в игровом упражнении с мячом. Упражнять в беге и равновесии. Закреплять подлезание под дугу и перебрасывание мяча в шеренге.	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге. 2. Ведение мяча между предметами, пролезание в обруч с мячом в руках. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. 4. Прыжки в чередовании с ходьбой. 	Целенаправленно развивать быстроту, скорость, силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации движений, силы. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед, в пролезании в обруч и ведении мяча, в равновесии.	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в чередовании с ходьбой. 2. Прыжки через предметы. 3. Перебрасывание мяча двумя руками от груди. 4. Ходьба и бег в разных направлениях. 	Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. Повторить игровые упражнения с прыжками и перебрасывании мяча в шеренгах.	№9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением. 	Способствовать становлению у детей интереса к здоровьесберегающему поведению. Упражнять в ведении мяча между предметами и в лазанье. Повторить упражнения в прыжках и равновесии.	№10, 11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с мячом малого диаметра зажатым между колен. 2. Прыжки на месте вверх. 3. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах. 	Развивать представления об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	№12

Декабрь

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
------	-----	--------	---------

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске боком. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски и ловля мяча. 4. Перебрасывание мяча друг другу в парах. 5. Бег в заданном направлении с выполнением различных упражнений. 	<p>Обучать прыжкам на двух ногах с преодолением препятствий. Упражнять в ходьбе по наклонной доске и броскам и ловле мяча. Повторить перебрасывание мяча друг другу. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию.</p>	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание снежков в горизонтальную цель. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением. 3. Ходьба и бег в разных направлениях. 	<p>Способствовать развитию чувства равновесия, скоростно-силовых способностей, ловкость. Упражнять в метании снежков на дальность, в прыжках на двух ногах до снеговика. Развивать координацию движений.</p>	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски и ловля мяча. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4. Ходьба и бег в заданном направлении. 	<p>Упражнять в прыжках с высоты, бросках и ловле мяча. Повторить ползание по гимнастической скамейке. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Воспитывать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками во время игры.</p>	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание снежков на дальность. 2. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке. 3. Ходьба и бег в заданном направлении. 	<p>Упражнять в устойчивом равновесии при скольжении по ледяной дорожке. Повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в цель. Повторить игру «Мороз Красный Нос».</p>	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча большого диаметра стоя в шеренгах. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>Закреплять умение ловить мяч. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Повторить ползание по гимнастической скамейке. Развивать умение анализировать и оценивать свои движения и движения сверстников.</p>	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание друг друга на санках. 2. Метание снежков на дальность. 3. Ходьба и бег в заданном направлении. 	<p>Совершенствовать навыки торможения обеими ногами, правильной посадки на санки. Закреплять умение катать друг друга на санках. Повторить игровые упражнения с прыжками и метанием.</p>	№9

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами 4. Ходьба и бег в заданном направлении. 	Закреплять умение влезать на гимнастическую стенку разноименными способами; упражнять в равновесии и прыжках; развивать координацию движений при лазанье на гимнастическую стенку.	№10,11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание снежков в цель. 2. Ходьба в заданном направлении с выполнением различных упражнений. 3. Прокатывание друг друга на санках. 	Закрепить у детей навык катания друг друга на санках до обозначенного ориентира; упражнять в метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом.	№12

Январь

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Метание мяча в шеренгах. 4. Броски мяча в кольцо. 5. Лазанье на гимнастическую стенку. 	Упражнять в прыжках с ноги на ногу, в метании мяча и забрасывании мяча в кольцо. Развивать ловкость и глазомер. Формировать устойчивое равновесие.	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание друг друга на санках. 2. Ходьба и бег в заданном направлении. 3. Ходьба и бег в разных направлениях. 	Совершенствовать навыки торможения обеими ногами, правильной посадки на санки. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами на четвереньках с подталкиванием мяча головой. 3. Броски мяча вверх и ловля его. 4. Ходьба и бег в разных направлениях. 	Обучать прыжкам в длину с места. Упражнять в ползании на четвереньках, прокатывании мяча головой, бросках мяча вверх и ловле его. Воспитывать выдержку, смекалку.	№4,5

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание друг друга на санках. 2. Спуск с горки на санках. 3. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке. 	<p>Обучать детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4м. Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Формировать умение играть в спортивные игры.</p>	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Лазанье на гимнастическую стенку. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. 	<p>Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в пролезании в обруч и лазанье на гимнастическую стенку. Повторить задание на равновесие. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p>	№ 7 - 8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание друг друга на санках. 2. Спуск с горки на санках. 3. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке. 	<p>Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	№9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением. 4. Ведение мяча в прямом направлении. 	<p>Совершенствовать навык лазанья на гимнастическую стенку. Упражнять в равновесии, в прыжках и ведении мяча в прямом направлении.</p>	№10, 11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание друг друга на санках. 2. Спуск с горки на санках. 3. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке. 	<p>Совершенствовать навык передвижения на санках. Учит различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве. Развивать внимание.</p>	№12
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание друг друга на санках. 2. Спуск с горки на санках. 3. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке. 	<p>Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	

Февраль

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки через бруски. <p>Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ходьба и бег в разных направлениях. 	<p>Обучать бросанию мяча вверх и ловле его. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Формировать осознанную потребность в двигательной активности. Способствовать развитию глазомера, координации движения и ловкости.</p>	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание друг друга на санках. 2. Спуск с горки на санках. 3. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке. 	<p>Закреплять навыки торможения обеими ногами, правильной посадки на санки. Повторить игровые упражнения, бросание снежков на дальность в цель.</p>	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы. 2. Прыжки в длину с места. 3. Отбивание мяча о пол одной рукой с продвижением. 4. Подлезание под дугу без касания руками пола, в группировке. 5. Ходьба и бег в разных направлениях. 	<p>Упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Закреплять умение прыгать в длину с места и навык лазанья на гимнастическую стенку. Содействовать физическому развитию детей. Развивать быстроту, силу, координацию движений.</p>	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание друг друга на санках. 2. Спуск с горки на санках. 3. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке. 	<p>Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом; следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении. Повторить игровые упражнения на санках.</p>	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 3. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы. 4. Перебрасывание мяча друг другу. 5. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 6. Ходьба и бег по кругу. 	<p>Обучать метанию в вертикальную цель. Упражнять в бросании мяча в корзину и перебрасывании малого мяча. Совершенствовать навыки бросания мяча вверх и ловли его. Добиваться осознанного, активного выполнения ОРУ, ОВД.</p>	№7,8

	1. Ходьба и бег в разных направлениях. 2. Прокатывание друг друга на санках. 3. Спуск с горки на санках. 4. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке.	Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучать спуску с пологих склонов с длиной 6м. Повторить игровые упражнения в скольжении по ледяной дорожке.	№9
	1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Лазанье на гимнастическую стенку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 5. Ведение мяча правой и левой рукой.	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в сохранении равновесия и в ведении мяча. Повторить задания с метанием мешочков в вертикальную цель. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать подвижные игры.	№10, 11
	1. Ходьба и бег в разных направлениях. 2. Прокатывание друг друга на санках. 3. Спуск с горки на санках. 4. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке.	Закреплять навык катания друг друга на санках. Повторить игровые упражнения на санках.	№12

Март

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	1. Прыжки в длину с места с продвижением вперед. 2. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча одной рукой несколько раз. 5. Бросание об пол и ловля его после отскока.	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; в метании и прыжках. Повторить отбивание мяча об пол одной рукой. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия.	№1,2
	1. Ходьба и бег в разных направлениях. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 5. Отбивание мяча об пол одной рукой с	Повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом. Развивать ловкость и глазомер. Продолжать совершенствование двигательных умений и навыков. Воспитывать уважительное отношение к товарищам.	№3

	продвижением. 6. Бег в разных направлениях.		
	1. Ходьба на носках между предметами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Забрасывание мяча в кольцо двумя руками из-за головы. 4. Прыжки с ноги на ногу до предмета.	Продолжать формировать устойчивое равновесие; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команды.	№4,5
	1. Ходьба и бег в разных направлениях. 2. Перебрасывание мяча друг другу. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. 4. Бег парами.	Повторить игровые упражнения с прыжками и мячом. Продолжить развивать культуру движений, а также формирование правильной осанки.	№6
	1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 4. Пролезание в обруч разными способами. 5. Прыжки на двух ногах через предметы.	Обучать прыжкам в длину с места. Продолжать знакомить детей с расчетом на первый – второй. Упражнять в равновесии, в пролезании в обруч. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.	№7,8
	1. Ходьба и бег в разных направлениях. 2. Прыжки через гимнастический шпагат боком. 3. Ходьба по гимнастическому шпагату приставным шагом. 4. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока. 5. Броски мяча друг другу.	Развивать умение прыгать боком через предметы, ходить по гимнастической скамейке. Повторить упражнения в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать интерес и потребность к физическим упражнениям.	№9
	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3. Метание мяча в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу в группировке. 5. Прыжки в длину с места. 6. Перебрасывание мяча друг другу.	Повторить ходьбу с перестроением в пары и обратно. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу и в прыжках. Закреплять умение метать в горизонтальную цель и подлезать под дугу. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Продолжать развивать культуру движений формирование правильной осанки.	№10, 11

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с мешочком на голове в прямом направлении. 2. Бег парами в прямом направлении. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением. 4. Забрасывание мяча в кольцо. 	<p>Повторить игровые упражнения в равновесии, с прыжками, с мячом и бегом. Укреплять мышцы стопы, формировать знания о цвете и разной фактуре в ходе подвижных игр. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях.</p>	№12
--	--	---	-----

Апрель

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Прыжки в высоту с места через гимнастический шпагат. 3. Прыжки из обруча в обруч правым боком. 4. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и прыжок в глубину. 	<p>Обучать прыжкам с места через веревку. Продолжать развивать умение прыгать из обруча боком. Упражнять в запрыгивании на скамейку и в прыжках в глубину (спрыгивание). Развивать быстроту реакции в ходе подвижных игр.</p>	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и прыжок в глубину. 2. Ходьба по кругу. 	<p>Продолжить совершенствование двигательных умений и навыков. Формировать правильную осанку. Повторить упражнения в запрыгивании и прыжках. Развивать устойчивое равновесие, моторную память, внимательность.</p>	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание правой и левой рукой в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о землю с продвижением. 5. Бег парами. 	<p>Обучать прыжкам в длину с разбега. Упражнять в метании в вертикальную цель и отбивании мяча о землю. Совершенствовать умение участвовать в играх-эстафетах.</p>	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Метание малого мяча в вертикальную цель. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением. 4. Прыжки через скакалку на двух ногах с продвижением. 	<p>Повторить упражнения в метании и в прыжках в длину с разбега. Продолжать развивать умения прыгать через скакалку на двух ногах с продвижением вперед. Продолжать развивать культуру движений.</p>	№6

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Бросание мяча о землю и ловля двумя руками. 	Упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них, в бросании мяча о землю и ловле двумя руками. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Формировать правильную осанку.	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в разных направлениях. 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. Перебрасывание мяча друг другу. 	Закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель. Повторить упражнения с обручем и мячом. Развивать быстроту реакции в ходе подвижных игр.	№9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Прыжки в высоту с места. 3. Запрыгивание на скамейку. 4. Ползание по гимнастической скамейке. 	Обучать прыжкам в высоту с места. Упражнять в запрыгивании на скамейку. Продолжать развивать умение ползать на животе по гимнастической скамейке. Продолжить формирование правильной осанки. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Совершенствовать умение участвовать с играх-эстафетах.	№10, 11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы. 2. Прокатывание мяча ногой в прямом направлении. 3. Прокатывание обруча друг другу. 	Повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками. Продолжать развивать умение катать обруч, а также быстроту, силу, выносливость, гибкость.	№12

Май

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу. 4. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 5. Запрыгивание на возвышенность. 6. Ходьба по гимнастическому шпагату боком, приставным шагом. 	Упражнять в прыжках через скакалку, в перебрасывании мяча двумя руками и метании правой и левой рукой. Продолжить совершенствование двигательных умений и навыков. Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию.	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 	Способствовать приобретению практических навыков и теоретических	№3

	<p>2. Ведение мяча ногами в прямом направлении.</p> <p>3. Перекатывание мяча ногами друг другу.</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</p>	<p>знаний в футболе, развивая ловкость и глазомер. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия.</p> <p>Воспитывать интерес к подвижным играм и спортивным играм (футбол).</p>	
	<p>1. Разные виды ходьбы и бега.</p> <p>2. Метание мешочков правой и левой рукой в вертикальную цель.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>4. Забрасывание мяча в корзину.</p>	<p>Упражнять в метании правой и левой рукой, в ползании на животе по гимнастической скамейке и забрасывании мяча в корзину (элемент баскетбола). Продолжить формирование правильной осанки. Развивать быстроту, силу, выносливость.</p>	№4,5
	<p>1. Разные виды ходьбы и бега.</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу.</p> <p>3. Забрасывание мяча в кольцо двумя руками от груди.</p> <p>4. Перепрыгивание через предметы по кругу.</p>	<p>Повторить упражнения в метании мешочков в цель, в ползании на животе по гимнастической скамейке и прыжках. Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в игре.</p>	№6
	<p>1. Разные виды ходьбы и бега.</p> <p>2. Разные виды ходьбы по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>4. Лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>Упражнять в равновесии, в прыжках на двух ногах и лазанье по гимнастической стенке. Продолжить развивать культуру движений, а также ловкость и глазомер.</p>	№7,8
	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением.</p> <p>2. Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>3. Передача мяча над головой.</p> <p>4. Разные виды ходьбы по гимнастической скамейке.</p>	<p>Повторить лазанье по гимнастической стенке и прыжки на двух ногах. Упражнять в равновесии и упражнениях с мячом. Развивать прыгучесть, силу мышц рук, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение выполнять упражнения эстетично.</p>	№9
	<p>1. Разные виды ходьбы и бега.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через гимнастические шнуры.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением.</p>	<p>Упражнять в прыжках на двух ногах, в равновесии и перебрасывании мяча друг другу. Развивать скорость, ловкость.</p>	№10 11

1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Перебрасывание мяча друг другу. 3. Разные виды ходьбы. 4. Прыжки через короткую скакалку.	Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх.	№12
---	--	-----

2.2.4. Тематическое планирование физкультурных занятий в подготовительной группе
Сентябрь

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание обруча друг другу.	Упражнять в сохранении равновесия, прокатывании обручей, развивать ловкость и глазомер, а также точность движений при переброске мяча.	№1,2
	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ходьба с мешочком зажатом между колен. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением.	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением. Повторить прыжки на двух ногах с продвижением в перед, перебрасывании мяча друг другу. Формировать двигательные навыки.	№3
	1. Прыжки на двух ногах вверх. 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Лазанье под шнур. 4. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.	Упражнять в перебрасывании мяча через шнур и лазанье под шнур, не задевая его. Развивать координацию движений в прыжках, ловкость, быстроту. Закреплять умение действовать по сигналу.	№4,5
	1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Прокатывание обруча друг другу.	Упражнять в прокатывании обручей друг другу. Развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать волевые качества, смелость, настойчивость.	№6
	1. Броски мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Прыжки на двух ногах между предметами. 4. Прокатывание обруча друг другу.	Упражнять в прыжках и ползании по гимнастической скамейке. Развивать быстроту и точность движений при бросках мяча и прокатывании обруча.	№7,8

	1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Ходьба с перешагиванием через предметы. 3. Бег по сигналу в прямом направлении.	.Способствовать проявлению выносливости. Учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие.	№9
	1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Бросание мяча одной рукой, а ловля двумя руками.	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	№10, 11
	1. Прыжки в прямом направлении на двух ногах. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой между предметами. 3. Перебрасывание мяча друг другу.	Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой. Разучить игру «Круговая лапта». Воспитывать положительные черты характера и нравственные качества: честность, справедливость.	№12

Октябрь

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Прыжки через шнур на двух ногах, на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля его двумя руками.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре и в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Совершенствовать двигательные умения и навыки. Формировать правильную осанку.	№1,2
	1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через предметы 3. Преодоление полосы препятствий. 2. Ходьба с преодолением препятствий.	Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. Учить соблюдать правила в подвижных играх и эстафетах.	№3

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты гимнастической скамейки. 2. Отбивание мяча на месте одной рукой и ведение мяча по прямой. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. 4. Пролезание в обруч правым и левым боком. 	Приучать помогать педагогу готовить инвентарь к занятиям и убирать его на место. Учить спрыгивать со скамейки, отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом и ловкость в пролезании в обруч.	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в цель. 2. Перепрыгивание через веревку. 3. Пролезание в обруч правым и левым боком. 	Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Закреплять умение осуществлять самоконтроль. Развивать точность броска. Упражнять в прыжках и пролезании в обруч.	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча по прямой, между предметами. 2. Перебрасывание мяча друг другу. 3. Ходьба по гимнастическому бревну. 4. Прыжки через короткую скакалку. 	Совершенствовать двигательные умения и навыки. Формировать правильную осанку. Повторить упражнения в ведении мяча и перебрасывании его друг другу. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Перебрасывание мяча друг другу в движении. 	Формировать осознанную потребность в двигательной активности. Закреплять умение действовать по сигналу. Развивать точность в упражнениях с мячом.	№9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 4. Прыжки через короткую скакалку. 	Совершенствовать двигательные умения и навыки. Формировать правильную осанку. Упражнять в ползании на четвереньках; упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре и в прыжках.	№10, 11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух через мячи после отскока от стены. 2. Прыжки на двух ногах через мешочки. 3. Перебрасывание мяча через шнур. 	Накапливать и обогащать двигательный опыт детей, добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу. Упражнять в прыжках и переброске мяча.	№12

Ноябрь

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
------	-----	--------	---------

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье по гимнастической стенке разными способами. 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом. 	<p>Обучать лазанью по шведской стенке разными способами. Развивать умение прыгать в длину с места. Упражнять в различных видах ходьбы, прыжков, ползания, бега. Продолжать формировать правильную осанку. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p>	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Бег в прямом направлении. 	<p>Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы. Повторить игр. упр. с мячом и с использованием прыжков. Закреплять бег боковым галопом, бег с прямыми ногами. Развивать умение ровно строиться в шеренгу, действовать согласованно, по сигналу.</p>	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Бросание мяча друг другу из за головы. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 4. Броски мяча в баскетбольную корзину. 	<p>Упражнять в прыжках через короткую скакалку, в бросании мяча друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках и бросании мяча в баскетбольную корзину. Формировать правильную осанку.</p>	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча по кругу в правую и левую сторону. 2. Прыжки на двух ногах между кубиками. 3. Бег в разных направлениях. 	<p>Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; игровые упражнения в прыжках и с мячом. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.</p>	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель прямой рукой снизу. 3. Лазанье по гимнастической стенке и переход на другой пролет по диагонали. 4. Лазанье под дугу. 	<p>Упражнять в различных видах ходьбы, бега, сохранении равновесия при ползании, в лазанье по шведской стенке и под дугу. Продолжать формировать правильную осанку. Развивать быстроту, силу, выносливость.</p>	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча об пол и ловля его после отскока. 2. Прыжки в длину с места. 	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен. Совершенствовать технику прыжков в длину. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.</p>	№9

	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Броски мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>4. Броски мяча о стену одной рукой и ловля его после отскока об пол двумя руками.</p>	<p>Упражнять в прыжках в длину и лазанье по гимнастической стенке. Совершенствовать умения прыгать в длину с места. Повтор упражнений с элементами баскетбола. Развивать координацию движений и ловкость.</p>	№10, 11
	<p>1. Передача мяча из рук в руки сверху и снизу.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах в шахматном порядке.</p> <p>3. Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры.</p> <p>4. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p>	<p>Упражнять в прыжках с продвижением вперед и в выполнении заданий с мячом. Повторить лазанье по гимнастической стенке и упражнения на равновесие. Развивать умение осознанно и творчески выполнять движения.</p>	№12

Декабрь

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	<p>1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на животе.</p>	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Совершенствовать прыжки на двух ногах между предметами. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	№1,2
	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура.</p> <p>3. Бег в прямом направлении с выполнением заданий.</p>	<p>Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Совершенствование навыков ползания и пролезания. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету.</p>	№3

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки между предметами: на двух ногах, на правой и левой поочередно. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Подлезание под шнур правым и левым боком не касаясь руками пола. 4. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 	<p>Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Совершенствование навыков подлезания и пролезания. Повторить упражнения с мячом. Развивать культуру движения, ориентировку в пространстве, умение менять направления.</p>	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 4. Ползание на высоких четвереньках. 	<p>Повторить ползание на животе, упражнения на равновесие, ходьбу на высоких четвереньках. Развивать мышцы спины, ног, ловкость, чувство ритма и темпа, умение ориентироваться на площадке.</p>	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Прыжки с гимнастической скамейки на мягкое покрытие с приземлением на полусогнутые ноги. 4. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 	<p>Упражнять в подбрасывании малого мяча. Совершенствоваться в лазанье по гимнастической стенке и в равновесии. Закреплять умение правильно спрыгивать. Развивать ловкость, глазомер, смелость, внимание, умение действовать по сигналу.</p>	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 2. Лазанье на гимнастическую стенку по сигналу. 3. Прыжки на двух ногах боком; ходьба боком приставным шагом. 	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, включающие лазанье и ползание. Закреплять умение выполнять упражнения в прыжках.</p>	№9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением. 3. Отбивание мяча об пол с продвижением. 	<p>Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Совершенствовать прыжки через короткую скакалку и отбивание мяча от пола. Развивать моторную память, внимательность, чувство взаимопомощи в ходе командных игр.</p>	№10, 11

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением. 3. Отбивание мяча об пол на месте. 4. Полоса препятствий. 	Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, лазанье. Закрепить умение отбивать мяч. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук.	№12
--	--	--	-----

Январь

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки через набивные мячи. 3. Ведение мяча одной рукой в прямом направлении. 4. Прокатывание мяча между предметами. 	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах через препятствия. Совершенствовать ведение мяча одной рукой. Повторить движения с прокатыванием мяча между предметами. Воспитывать внимание и организованность. Развивать ловкость.	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу. 	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу, упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах. Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки.	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места на мат. 2. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3. Подбрасывание мяча мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Лазанье под шнур правым и левым боком не касаясь верхнего края. 	Упражнять в прыжках в длину с места. Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки. Развивать умения действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать выдержку. Формировать творческое воображение.	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катание друг друга на санках. 2. Метание снежков на дальность. 3. Ходьба и бег в разных направлениях. 	Совершенствовать навыки катания на санках. Развивать координацию движений, выносливость. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.	№6

	1. Подбрасывание мяча мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком не касаясь верхнего края. 3. Перебрасывание мяча друг другу.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить лазанье под шнур. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве, внимание, память, творчество.	№7,8
	1. Катание друг друга на санках. 2. Метание снежков на дальность. 3. Ходьба и бег в разных направлениях.	Обучать детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4м. Закрепить навык ступающего и скользящего шага. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности, формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх.	№9
	1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 4. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить прыжки через короткую скакалку. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие, ловкость.	№10, 11
	1. Катание друг друга на санках. 2. Метание снежков на дальность. 3. Ходьба и бег в разных направлениях.	Продолжать совершенствовать умения и навыки катания на санках. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.	№12

Февраль

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Повторить упражнения в бросании мяча, развивать ловкость и глазомер. Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал.	№1,2
	1. Катание друг друга на санках. 2. Метание снежков на дальность. 3. Ходьба и бег в разных направлениях.	Совершенствовать навык передвижения на санках. Учить различать темп (медленно, быстро), ориентироваться в пространстве. Закрепит навык передвижения по ровной поверхности. Развивать внимание.	№3

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах между предметами; правой и левой ногое. 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди. 3. Лазанье под дугу прямо и боком. 4. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки с подскоком. Упражнять в переброске мяча. Повторить лазанье в обруч. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направления движения.</p>	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба скользящим шагом, согласовывая движения рук и ног. 2. Катание друг друга на санках. 3. Метание снежков на дальность. 4. Ходьба и бег в разных направлениях. 	<p>Продолжать совершенствовать навык катания на санках друг друга. Повторить игровые упражнения, бросание снежков на дальность и в цель.</p>	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей через сетку двумя руками от груди. 2. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 3. Перебрасывание мячей друг другу разными способами. 4. Метание мешочков в горизонтальную цель. 	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку двумя руками от груди. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой, прицеливаясь, в лазанье на гимнастическую стенку. Развивать ловкость, точность броска, глазомер.</p>	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба скользящим шагом, согласовывая движения рук и ног. 2. Катание друг друга на санках. 3. Метание снежков на дальность. 4. Ходьба и бег в разных направлениях. 	<p>Продолжать совершенствовать навык катания на санках. Повторить игровые упражнения на санках.</p>	№9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, используя взмахи рук. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 	<p>Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, в прыжках из обруча в обруч, без паузы. Повторить упражнения в метании мешочков в горизонтальную цель и лазанье на гимнастическую стенку. Развивать ловкость, быстроту движений. Укреплять своды стоп.</p>	№10, 11

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба скользящим шагом, согласовывая движения рук и ног. 2. Катание друг друга на санках. 3. Метание снежков на дальность. 4. Ходьба и бег в разных направлениях. 	Закреплять навыки катания друг друга на санках. Повторить игровые упражнения на санках.	№12
--	--	---	-----

Март

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу. 2. Прыжки с продвижением: ноги врозь, ноги вместе; на правой и левой ноге. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренгах». 	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, с мячом.	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Полоса препятствий. 3. Ходьба и бег в разных направлениях. 	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнения на сохранение равновесия, движения по площадке в разных направлениях, по сигналу построение в три колонны в соответствии с предметами, находящимися в руках; развивать внимание.	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением. 2. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока. 3. Ползание под шнур не касаясь руками пола. 	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную, в прыжках, ползании, в выполнении заданий с мячом; формировать правильную осанку; развивать двигательную активность детей.	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча в вертикальную цель. 2. Передача мяча по кругу с ускорением и замедлением. 3. Ходьба на высоких четвереньках. 	Повторить упражнения в прыжках, ползании, задания с мячом; упражнять в равновесии, бросках мяча, метании; закреплять навык быстрой передачи мяча по кругу; развивать координацию, умение ползать, быстроту, ловкость, выносливость.	№6

	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Лазанье на гимнастическую стенку.</p> <p>3. Отбивание мяча на месте двумя руками.</p> <p>4. Отбивание мяча о стену попеременно правой и левой рукой.</p>	<p>Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки; упражнять в ведении мяча и метании мяча о стенку; лазать на гимнастическую стенку; развивать ловкость, быстроту, и культуру движения.</p>	№7,8
	<p>1. Отбивание мяча о стену попеременно правой и левой рукой.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>3. Бросание мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>4. Ходьба и бег в разных направлениях.</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе шеренгой с разным положением рук; упражнять в метании мешочков, в равновесии; развивать умение действовать по сигналу, глазомер, моторику рук, согласованность, ловкость, быстроту движений.</p>	№9
	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>2. Лазанье под шнур прямо и боком.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля одной рукой.</p> <p>4. Отбивание мяча на месте двумя руками.</p> <p>5. Подбрасывание мяча вверх двумя руками с хлопком.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, лазанье; закрепить умение выполнять действия с мячом; развивать координацию движений, глазомер, ловкость, умение действовать по сигналу.</p>	№10,11
	<p>1. Эстафета «Передача мяча в шеренгах».</p> <p>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>3. Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Повторить метание мешочков в горизонтальную цель удобным способом; упражнять в беге наперегонки, в равновесии и передаче мяча, в лазанье по гимнастической стенке; развивать ловкость, смелость, глазомер, точность броска, умение действовать по сигналу.</p>	№12

Апрель

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
------	-----	--------	---------

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением. 3. Перебрасывание мячей друг другу в парах. 4. Эстафета парами. 	Обучать детей бегать в парах, держась за руки; упражнять в равновесии, прыжках, упражнения с мячом; совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать культуру движения, выносливость, ловкость.	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». 4. Передача мяча по кругу. 	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, прыжки, действия с мячом; развивать быстроту реакции в ходе подвижных игр; формировать правильную осанку.	№3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча друг другу в парах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Лазанье под шнур в группировке. 4. Эстафета с мячом. 	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе и беге; развивать культуру движения, пространственную координацию; формирование правильной осанки.	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета с мячом «Передал – садись». 2. Ползание на четвереньках. 3. Отбивание мяча о стену попеременно правой и левой рукой. 	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом; продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать быстроту реакции в ходе подвижной игры.	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча через сетку. 2. прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу с продвижением. 3. Ползание под шнур не касаясь руками пола. 4. Метание мешочков в горизонтальную цель. 	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании, задания с мячом; развивать культуру движения, быстроту реакции в ходе подвижных игр, умение реагировать на сигнал, ловкость.	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением. 	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки; формирование правильной осанки; развивать быстроту реакции в ходе подвижной игры, культуру движения.	№9

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Перебрасывание мячей в парах. 	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; упражнения на равновесие и прыжках; совершенствовать двигательные умения и навыки.	№10,11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Лазанье на гимнастическую стенку. 3. Передача мяча в колонне. 	Повторить бег в парах на скорость; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в прыжках, передаче мяча друг другу; развивать у детей быстроту движений, ловкость, культуру движения.	№12

Май

Дата	ОВД	Задачи	№ карты
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу и обратно. 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением. 4. Броски мяча о стену одной рукой и ловля его после отскока двумя руками. 5. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 	Упражнять в равновесии, в прыжках с продвижением вперед, бросании малого мяча о стенку; продолжать совершенствовать умения и навыки; развивать культуру движения и внимание, умение действовать по сигналу.	№1,2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча правой и левой ногой друг другу. 2. Эстафета «Передал – садись». 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с ударами мяча о землю одной рукой и ловлей его двумя руками. 4. Прыжки через короткую скакалку. 	Упражнять в прыжках через короткую скакалку, в отбивании мяча друг другу правой и левой ногой попеременно; развивать ловкость и глазомер; осуществлять профилактику плоскостопия; воспитывать интерес к подвижным и спортивным играм.	№3

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. 4. Метание мешочков в горизонтальную цель. 	<p>Упражнять детей в метании, прыжках в длину с места, в беге парами на скорость, со сменой темпа движения; упражнения с мячом и обручем; развивать быстроту движений, ловкость.</p>	№4,5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обруч прямо и боком. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте. 3. Бросание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба и бег с имитацией птиц. 	<p>Повторить упражнения с мячом и обручем; продолжать формирование правильной осанки; развивать у детей быстроту движений, ловкость.</p>	№6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2. Подлезание под шнур прямо и боком. 3. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. 	<p>Упражнять в метании мешочков на дальность, прыжках, равновесии, в лазанье; совершенствовать двигательные умения и навыки, формирование правильной осанки; развивать культуру движения.</p>	№7,8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2. Броски мяча друг другу. 3. Ходьба по канату приставным шагом с мячом в руках. 	<p>Повторить упражнения на метание мешочков на дальность, прыжки, равновесие; развивать внимание, быстроту реакции.</p>	№9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Езда на велосипеде. 	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в лазанье на гимнастическую стенку, в прыжках и езде на велосипеде; развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве.</p>	№10,11
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета «Обручи и скакалки». 2. Езда на велосипеде. 3. Пролезание в обруч прямо, правым и левым боком. 	<p>Повторить упражнения со скакалкой; упражнять в прыжках и езде на велосипеде; закрепить умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве.</p>	№12

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания.

Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

	-классические, - коррекционные.		
--	------------------------------------	--	--

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей

2.4.1. Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> • выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; • систематизировать знания родителей в области физической культуры; • заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; 	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	<p>ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;</p> <p>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.</p>	<p>- расширяются представления о особенностях физического развития детей;</p> <p>- появляется интерес к физической культуре.</p>

Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. 	<ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

2.4.2. План взаимодействия с родителями по физическому воспитанию на 2018-2019 учебный год
Младшая группа

Срок	Содержание работы	Форма	Ответственные
------	-------------------	-------	---------------

1	2	3	4
Сентябрь	«Что должен уметь ребенок в три года», «Воспитание правильной осанки» Цель: создать условия для совместной активной и педагогически правильной работы по проведению хорошей адаптации детей к новой группе, воспитателям.	Папка – передвижка Консультация	Инструктор ФК Воспитатели
Октябрь	«Чрезмерный вес ребенка – угроза здоровью» Цель: ознакомление родителей с планом на год. Обсуждение рекомендаций и пожеланий.	Родительское собрание	Инструктор ФК Воспитатели
Ноябрь	«Зарядка – это весело» Цель: узнать о семьях воспитанников, их интересах, занятиях, познакомиться друг с другом. «Бережем здоровье с детства, или Десять заповедей здоровья, выяснить отношение родителей к закаливанию.	Анкетирование Беседа	Инструктор ФК Воспитатели
Декабрь	«Игра в жизни ребенка» Цель: привлечь родителей к физическому воспитанию детей, к сплочению в общем деле.	Беседа	Инструктор ФК Воспитатели
Январь	«Одежда и здоровье детей» Цель: настроить родителей на плодотворную совместную работу; дать рекомендации по правильному одеванию детей на прогулку.	Папка – передвижка	Инструктор ФК Воспитатели
Февраль	«Закаляйтесь вместе с нами» Цель: привлечение родителей к профилактике заболеваемости.	Консультация	Инструктор ФК Воспитатели
Март	«Активный отдых всей семьей» Цель: дать возможность поделиться опытом удачных моментов воспитания в семье.	Фотовыставка	Инструктор ФК Воспитатели Родители
Апрель	«Наши руки не знают скуки» (пальчиковая гимнастика) Цель: привлечение родителей к профилактике заболеваемости. «О закаливании в детском саду» Цель: объяснить родителям важность закаливания для детского организма.	Мастер – класс Консультация	Инструктор ФК Воспитатели
Май	«Подвижные игры летом на прогулке» Цель: выяснить, в какие развивающие игры играют дома и как. Привлечение родителей к совместному с детьми созданию фоторепортажей.	Фоторепортаж Консультация	Инструктор ФК Воспитатели Родители
Июнь	«Спорт – радость – здоровье» Цель: дать знания о важности спортивных игр, их значение, помочь подобрать игры для детей этого возраста.	Папка – передвижка	Инструктор ФК Воспитатели
Июль	«Папа, мама, я – спортивная семья!» Цель: формировать у детей и родителей заинтересованность и умение играть в спортивные игры.	Спортивный праздник	Инструктор ФК Воспитатели
Август	«Мое спортивное лето» Цель: пропаганда здорового образа жизни.	Фотовыставка	Инструктор ФК Воспитатели Родители

Средняя группа

Срок 1	Содержание работы 2	Форма 3	Ответственные 4
Сентябрь	«Физическая культура и оздоровление» Цель: выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению, запросы родителей по данному направлению.	Анкетирование	Инструктор по ФК Воспитатели
Октябрь	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе» Цель: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду и их требованиями.	Консультация	Инструктор по ФК Воспитатели
Ноябрь	«Моя семья спортивная» Цель: побуждать родителей к активному участию в совместной с детьми деятельности.	Фотоконкурс	Инструктор по ФК Воспитатели
Декабрь	«Прогулка вместе с ребенком интересна» Цель: доставить радость общения детям и родителям; повысить интерес детей к физической культуре; приобщать к ЗОЖ.	Беседа	Инструктор по ФК Воспитатели
Январь	«Один дома я с ребенком» Цель: раскрыть содержание двигательной деятельности в субботние и воскресные дни.	Папка – передвижка	Инструктор по ФК Воспитатели
Февраль	«Защитники Отечества» Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.	Выставка рисунков детей	Инструктор по ФК Воспитатели
Март	«Нам преграды не страшны, если рядом мамы» Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательной – игровой деятельности.	Музыкально- физкультурное развлечение	Инструктор по ФК Воспитатели
Апрель	«Дорогой здоровья» Цель: привлечь родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.	Неделя здоровья	Инструктор по ФК Воспитатели Медсестра
Май	«Стадион дома» Цель: дать рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья; приобщать к ЗОЖ.	Консультация	Инструктор по ФК Воспитатели
Июнь	«Наши спортивные достижения» Цель: подвести итоги физкультурно-оздоровительной работы. «Спортивные игры летом» Цель: дать рекомендации для выбора игр летом.	Папка – передвижка Родительское собрание	Инструктор по ФК Воспитатели

Старшая группа

Срок	Содержание работы	Форма	Ответственные
------	-------------------	-------	---------------

1	2	3	4
Сентябрь			Инструктор по ФК Воспитатели
Октябрь	«Угроза здоровью – чрезмерный вес ребенка»	Консультация	Инструктор по ФК Воспитатели
Ноябрь	«Вылечим простуду физкультурой»	Консультация	Инструктор по ФК Воспитатели
Декабрь	«Кто со спортом дружит, никогда не тужит»	Родительское собрание	Инструктор по ФК Воспитатели
Январь	«Мы ловкие и смелые»	Открытое занятие для родителей	Инструктор по ФК Воспитатели
Февраль	«Мой папа супермен»	Развлечение совместно с родителями	Инструктор по ФК Воспитатели
Март	«Моя мама спортом занимается»	Фотовыставка	Инструктор по ФК Воспитатели
Апрель	«Активный отдых для всей семьи»	Консультация	Инструктор по ФК Воспитатели Медсестра
Май	«Спорт – здоровье, спорт – игра»	Спортивный праздник	Инструктор по ФК Воспитатели
Июнь			Инструктор по ФК Воспитатели

Подготовительная группа

Срок	Содержание работы	Форма	Ответственные
1	2	3	4
Сентябрь			Инструктор по ФК Воспитатели
Октябрь	«Ключи к стране Неболейка»	Консультация	Инструктор по ФК Воспитатели
Ноябрь	«Путешествие в Страну здоровья»	Консультация Открытое занятие для родителей	Инструктор по ФК Воспитатели
Декабрь	«Как сохранить и укрепить здоровье»	Родительское собрание	Инструктор по ФК

			Воспитатели
Январь	«Волшебное путешествие к Снежной Королеве»	Открытое занятие для родителей	Инструктор по ФК Воспитатели
Февраль	«Зимняя олимпиада»	Развлечение совместно с родителями	Инструктор по ФК Воспитатели
Март	«Мама, папа, я – спортивная семья»	Фотовыставка	Инструктор по ФК Воспитатели
Апрель	«Народные подвижные игры	Мастер – класс для воспитателей Стендовый материал для родителей	Инструктор по ФК Воспитатели
Май	«Быстрее! Выше! Сильнее!»	Спортивный праздник	Инструктор по ФК Воспитатели
Июнь			Инструктор по ФК Воспитатели
Июль			
Август			

2.5. Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса

Успех совместной работы с детьми по физическому развитию, во многом зависит от правильно организованного взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями, психологом(при наличии в ШР), музыкальным руководителем, учителем – логопедом, медицинским работником и родителями. Каждый из них, решая свои задачи, определенные образовательными программами и положениями о ДОУ, должен принять участие в формировании и закреплении правильных физических навыков у детей, развитии сенсомоторной сферы, высших психических процессов и укреплении здоровья.

Инструктор по физической культуре организует взаимодействие специалистов в коррекционно-педагогическом процессе ДОУ. Рациональная организация совместной деятельности помогает правильно использовать кадровый потенциал, рабочее время, определять основные направления физкультурно - оздоровительной работы и умело реализовывать личностно-ориентированные формы общения с детьми.

2.5.1. Планы совместной деятельности специалистов ДОУ

№	Мероприятия	Срок	Ответственные Примечание
	Организационные мероприятия		
1	Комплексное психолого-медико-педагогическое обследование детей ДОУ в ПМПК	Май	Заведующий ДОУ, логопед, медсестра,

			психолог, инструктор ФК
2	Комплектование групп здоровья с учетом рекомендаций ПМПК	Май— июнь	Инструктор ФК, мед. работник, воспитатели
3	Анкетирование родителей с целью получения информации о раннем психофизическом развитии детей и выявления запросов, пожеланий	Сентябрь	Инструктор ФК, медсестра, воспитатели
4	Обсуждение и утверждение годового плана совместной работы участников коррекционно-педагогического процесса по развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков у детей	Сентябрь	Логопед, воспитатели
5	Выставка книг, методических пособий, дидактических игр, используемых в физкультурно – оздоровительной работе	Январь	Специалисты, инструктор ФК
6	Оформление стендов, папок-передвижек для родителей с рекомендациями профильных специалистов	Ежемесячно	
7	Формирование у педагогов, родителей информационной готовности к физкультурно – оздоровительной работе с детьми		
8	Особенности психофизического развития детей с нарушениями в физическом развитии	Декабрь	Логопед, инструктор ФК, м/с
9	Специфика работы воспитателей, специалистов (сем.)	Ноябрь	Логопед
10	Консультативно-информационная помощь воспитателям, специалистам, родителям: — организация индивидуальных занятий с ребенком; — методика проведения утренней гимнастики и гимнастики пробуждения; — личностно-ориентированная модель взаимодействия взрослого и ребенка; — создание предметно-развивающей и обогащенной среды по ФК в группах; — консультации по запросам	Октябрь — // — Ноябрь Декабрь В течение года	То же Заведующий ДОУ, логопед
11	Инновации в дошкольном специальном образовании (педагогическая гостиная)	Апрель	ОТВ. за ВМР, педагоги
Совместная коррекционно-педагогическая деятельность			
12	Обследование различных сторон физического развития детей	Сентябрь	Воспитатели, специалисты
13	Составление индивидуальных планов работы	— II —	То же
14	Корректировка календарно-тематических планов работы специалистов на основе	Сентябрь—	Специалисты

	обобщенных данных, полученных в ходе обследования, и других источников информации	октябрь	
15	Взаимопосещение занятий: — групповых; — индивидуальных; — интегрированных	Декабрь— апрель	Логопед, специалисты
16	Проведение тематических родительских собраний	Октябрь, январь, май	Логопед, воспитатели, специалисты
17	Участие в работе психолого-педагогического консилиума	В течение уч.г	Специалисты, воспит. родители
Аналитические мероприятия			
18	Проведение психолого-педагогического мониторинга	Декабрь — апрель	Специалисты, воспитатели
19	Анализ физкультурно - оздоровительной работы за год. Определение задач на новый учебный год (круглый стол)	Май	То же
20	Составление цифрового и аналитического отчета	— II —	Логопед
21	Выступление на итоговом педагогическом совете	-II-	— II —

3. Организационный раздел

3.1. Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

№	Наименование оборудования	Количество
Для физкультурного зала		
1.	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
2.	Комплект для детских спортивных игр (с тележкой)	1
3.	Тележка для спортивного инвентаря	1
4.	Флажки разноцветные	80
5.	Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)	20
6.	Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	20
7.	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	6
8.	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	10
9.	Лабиринт игровой (тоннель из 6 поролоновых арок 60 x 78 x 62 см, обтянутых винилискожей, и 2 угловых секций, соединяющихся липучками)	1
10.	Спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 x 60 x 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винилискожей)	1
11.	Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винилискожей, высотой 10 см с размером большей стороны не менее 30 см или диаметром не менее 20 см)	1
12.	Сухой бассейн для зала с комплектом шаров (диаметр бассейна не менее 2 м, шаров диаметром 8 см не менее 2100 шт.)	1
13.	Горка к сухому бассейну	1

14.	Коврик массажный 25 x 25 см резиновый	20
15.	Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами	2
16.	Коврик со следочками (в чехле комплект из 3 отдельных ковриков 250 x 42 см с фиксированным расположением следочков: стопа, ладонь, колено, носок, пятка; для отработки различных способов ходьбы)	2
17.	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	2
18.	Коррекционно-развивающий многофункциональный спортивно-игровой набор (монолитные крупногабаритные пластиковые элементы с различным рифлением: 2 дуги диаметром 63 см, 2 дуги диаметром 43 см, Т-образный элемент, доска, горка, соединительные и противоскользящие элементы; для профилактики плоскостопия, развития сенсорики, разных видов движений)	1
19.	Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка для спортивных игр, пластик)	1
20.	Набор указателей к спортивно-игровому набору (40 цветных дисков с изображением геометрических фигур, цифр, стрелок)	1
21.	Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 10 подставок 23 x 23 x 30 см, 10 круглых палок длиной 70 см диаметром 2,5 см, 25 плоских соединяющихся между собой планок 100 x 4 см)	1
22.	Набор крепежных клипс к гимнастическому набору	2
23.	Гимнастический набор № 2 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 4 планки 100 x 15 x 2,5 см, 5 кирпичей-подставок 30 x 15 x 10 см, 16 соединительных трубок)	1
24.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)	2
25.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.)	2
26.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.)	2
27.	Круговая лесенка-балансир (4 секции)	1

Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
---------------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

3.3. Сетка занятий

Дни недели	Время	Группа
Понедельник	09.00 – 09.25	Подготовительная (комбинированная)
	09.30 – 09.50	Средняя
	09.55 – 10.05	Младшая
Среда	09.00 – 09.25	Подготовительная (комбинированная)
	09.30 – 09.50	Средняя
	09.55 – 10.05	Младшая
Пятница	11.15 – 11.30	Младшая
	11.35 – 11.55	Средняя
	12.00 – 12.25	Подготовительная (комбинированная)

3.4. План праздников и развлечений

Дата	Возрастные группы			
	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная (логопедическая)
Сентябрь	«День знаний» - праздник во всех возрастных группах.			
Октябрь	Осенний праздник «Осенняя сказка»			
Ноябрь	Развлечение «Мы растем сильными и смелыми»		Досуг «Спорт, спорт, спорт»	Развлечение «Осенние эстафеты»
	День Здоровья			
Декабрь	Новогодний праздник (по сценарию групп)			
Январь	Игры – забавы «Зимушки – Зимы»	Игры – забавы «Зимушки – Зимы»	Развлечение «Зима – волшебница»	Развлечение «Зимние забавы»

Февраль			Музыкально-спортивный праздник «День защитника Отечества»	Музыкально-спортивный праздник «День защитника Отечества»
	День здоровья			
Март	Международный женский день 8 Марта			
	Праздник «Веселая Масленица»			
Апрель	Развлечение «Не играйте на дорогах»		Развлечение «В стране правил дорожного движения»	Развлечение « Путешествие в страну Светофория»
	Спортивный праздник «День физкультуры»			
Май	Развлечение	Развлечение	Досуг «Большие гонки»	Выпускной
	День здоровья			
Июнь	Музыкально-спортивный праздник «Здравствуй, солнечное лето!»			
Июль	Спортивный праздник « Веселые старты»			
Август	Спортивный праздник «Мы сильные, мы смелые, мы ловкие, умелые»			
	День Здоровья			

3.5. Спортивный кружок «Крепыш»

Пояснительная записка

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». В деле формирования здорового образа жизни, дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в этом возрасте происходит усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. В дошкольном возрасте ребенок не может сам обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности, поэтому мы в детском саду создаем исключительно благоприятные условия для того, чтобы весь уклад жизни ребенка был построен в соответствии с нормативными и научными принципами. Последовательность режимных моментов, их длительность, рациональное питание, двигательный режим, закаливание – все это сформирует у ребенка привычки здорового образа жизни. Будем добиваться чтобы ребенок научился понимать важность этих процедур для здоровья, осознанно и активно их использовал в повседневной жизни не только в детском саду, но и дома, а в будущем – и в период обучения в школе.

Направленность кружка

Физкультурно – оздоровительная; профилактическая.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, воспитанников ответственности в сохранении собственного здоровья.

Задачи:

1. Приобщать к здоровому образу жизни.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
3. Соблюдать правила безопасного поведения в различных видах деятельности и ситуациях, в быту.
4. Воспитывать самостоятельность и творчество.

Возраст детей на реализацию вариативной части программы с 6 до 7 лет.

Актуальность

Несмотря на то, что в сфере дошкольного физического воспитания существует и практикуется большое количество оздоровительных программ, перед детским садом в настоящее время стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей. Необходимость развития ребенка в системе, личностных ценностей, главная из которых – культура здоровья.

Основные особенности воспитательно – образовательного процесса с детьми при осуществлении вариативной части Основной общеобразовательной Программы (блоки) Воспитательно – образовательный процесс ведется по блокам:

- 1) «Я и мое тело»
- 2) «Уроки Айболита»
- 3) «Вместе весело шагать»
- 4) «Вкусно – не значит, что полезно»
- 5) «Уроки безопасности»

Темы блоков направлены на подготовку к самостоятельной жизни, дав ему необходимые знания, умения, навыки. Дают возможность вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым.

Ожидаемые результаты:

- осознание детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья;
- повышение уровня ориентации к современным условиям жизни;
- овладение навыками самооздоровления;
- снижение уровня заболеваемости.

Объекты программы:

- дети образовательного учреждения;
- родители детей посещающие детский сад;
- воспитатели группы.

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желаний детей.

Продолжительность занятий составляет 30 минут, 1 раза в неделю, 36 занятия в год.

2.5.3 Система физкультурно-оздоровительной работы

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные **принципы** физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей,
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками,
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности,

- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья,
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров; составление планов оздоровления;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

4. Профилактическое направление

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми

№	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
	Обеспечение здорового образа жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, медсестра, педагоги.
2	Двигательная активность			
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре Воспитатели
	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию	Мл. и ср. гр (в зале – 3р.) Подг. к школе гр.(в зале 2р. и на улице 1р.)	3р.в неделю	
	Спортивные упражнения	Все группы	ежедневно	
	Элементы спортивных игр	5-7 лет	ежедневно	

	Кружковая работа	Ст. дошк. возраст	1 раз в неделю	
	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг; - поход	5-7 лет	В соответствии с положениями	
	Физкультурные праздники (зимой, летом)			
3	Лечебно – профилактические мероприятия			
	Витаминизация блюд	По показаниям врача	В течение года	Медсестра
	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)			
	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание, ингаляция)			
	Закаливание			
	Контрастные воздушные ванны	Все группы	В течение года	Воспитатели, медсестра
	Ходьба босиком			
	Облегчённая одежда детей			
	Мытьё рук, лица			

• Дополнительные методические пособия:

- Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2015 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.
1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
 2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.
 3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.
 4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
 5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.
 6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
 7. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
 8. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.
 9. Желобкович, Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
 10. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
 11. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
 12. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М: Владос, 2002.
 13. [Литвинова О.М.](#) Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007
 14. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
 15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
 16. Правдов [М.А.](#) Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: [Канон+РООИ "Реабилитация"](#), 2006.
 17. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.
 18. Рунова М.А.,Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.
 19. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
 20. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
 21. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др.– СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).
 22. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. СПб.: Детство-Пресс, 2010.
 23. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001.
 24. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
 25. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.

26. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.