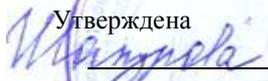




ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
Администрация Центрального района Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 25 комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 25 Центрального района СПб)

Принята  
Решением педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №25  
Центрального района СПб  
Протокол №1 от 27.08.2020

Утверждена  
 Г.В.Шакурова  
И.о.заведующего ГБДОУ № 25  
Центрального района СПб  
Приказ от 27.08.2020 № 68



**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
для групп общеразвивающей направленности  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада комбинированного вида № 25  
Центрального района Санкт-Петербурга  
На 2020-2021 учебный год  
М.А. Семеновой**

Срок реализации – 1 год

Санкт-Петербург  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|              |  |  |
|--------------|--|--|
| № п/п        |  |  |
| <b>I</b>     | <b>Целевой раздел</b>  |  |
| <b>1.1</b>   | Пояснительная записка  |  |
| <b>1.1.1</b> | Цели и задачи рабочей программы  |  |
| <b>1.1.2</b> | Принципы и подходы к формированию рабочей программы  |  |
| <b>1.1.3</b> | Характеристика возрастных особенностей физического развития детей от 3 до 7 лет  |  |
| <b>1.2</b>   | Планируемые результаты освоения Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ в рамках тематического блока «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» |  |
| <b>II</b>    | <b>Содержательный раздел</b>   |  |
| <b>2.1</b>   | Особенности образовательной деятельности   |  |
| <b>2.2</b>   | Интеграция с другими образовательными областями  |  |
| <b>2.3</b>   | Задачи образовательной области «Физическое развитие» с учетом возрастных особенностей обучающихся  |  |
| <b>2.4</b>   | Содержание образовательной деятельности  |  |
| <b>2.4.1</b> | Содержание и распределения программного материала во 2-й младшей возрастной группе   |  |
| <b>2.4.2</b> | Содержание и распределения программного материала в средней возрастной группе  |  |
| <b>2.4.3</b> | Содержание и распределения программного материала в старшей возрастной группе  |  |
| <b>2.4.4</b> | Содержание и распределения программного материала в подготовительной возрастной группе   |  |
| <b>2.5</b>   | Система физкультурно-оздоровительной работы  |  |
| <b>2.6</b>   | Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада   |  |
| <b>2.7</b>   | Формы взаимодействия с семьями воспитанников   |  |
| <b>III</b>   | <b>Организационный раздел</b>  |  |
| <b>3.1</b>   | Материально-техническое обеспечение рабочей программы  |  |
| <b>3.2</b>   | Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в совмещенном физкультурно-музыкальном зале  |  |
| <b>3.3</b>   | Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ  |  |
| <b>3.4</b>   | Учебно-методическое обеспечение  |  |

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа (далее Программа) разработана воспитателем, должностная инструкция которого предусматривает реализацию задач образовательной области «Физическое развитие» в ходе интеграцией с другими образовательными областями (далее ОО) для групп общеразвивающей направленности:

2-я младшая группа – дети с 3 до 4 лет;

средняя группа – дети с 4 до 5 лет;

старшая группа – дети с 5 до 7 лет;

Образовательная деятельность ГБДОУ в пределах тематического блока «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» включает в себя:

- повышение функциональных возможностей детского организма,
- совершенствование физических качеств, - освоение определенных двигательных навыков.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС).

Рабочая Программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №25 Центрального района СанктПетербурга (далее - ГБДОУ) в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ГБДОУ:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в ДОУ 2.4.1.3049-13, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27. 08. 2015 № 41 «О внесении изменений в СанПиН 2.4.13049-13 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в СанктПетербурге»;

- Методических рекомендаций для дошкольных образовательных организаций по составлению основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС дошкольного образования и примерной образовательной программы дошкольного образования, разработанные Федеральным институтом развития образования;
- Устава и других локальных актов ГБДОУ.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

В части, формируемой участниками образовательных отношений использованы:

- Учебно-методический комплекс дошкольного возраста Примерная общеобразовательная программа, на основе Примерной Общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (пилотный вариант) под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014;
- Парциальная программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина, Санкт-петербург,2014;
- Парциальная программа «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» О.Л. Князева, М.Д.Маханева, «Детство ПРЕСС»,2015;
- Парциальная программа «Наш дом - природа» Н.А. Рыжовой, «Карпуз»,2005;
- Региональный компонент примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» «Детство-ПРЕСС»,2014

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на занятиях по физической культуре во 2-ой младшей (дети в возрасте 3-4 лет), средней (дети в возрасте 4-5 лет), старшей (дети в возрасте 5-7- лет) группах общеразвивающей направленности ГБДОУ и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Содержание рабочей программы включает интеграцию образовательной области «Физическое развитие» (тематический блок «Физическая культура» с другими

образовательными областями, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по пяти образовательным областям: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно– эстетическое и физическое развитие.

Обучение детей строится как увлекательная проблемно-игровая деятельность. Построение педагогического процесса при реализации рабочей программы предполагает использование наглядно-практических методов и способов организации деятельности: наблюдений, элементарных опытов, экспериментирования, игровых проблемных ситуаций.

В основе рабочей программы лежит комплексно–тематический подход планирования с ведущей игровой деятельностью, в основу которого положена идея интеграции содержания образовательных областей, объединенных общей темой, т.к. интегрированный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности детей.

### **1.1.1. Цели и задачи по реализации рабочей программы в образовательной области «Физическое развитие»**

Основной целью представленной Программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными навыками (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

– обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**Программа направлена на:**

- реализацию принципа доступности (учет возрастных особенностей воспитанников); – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному» (реализация принципа систематичности и последовательности);
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия – Л. С. Выготского.

#### **Возрастной подход**

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое и физическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

#### **Личностный подход**

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития. **Принципы построения программы по ФГОС:**

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет 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, 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 ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принцип воспитывающего обучения*, отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.
- *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 семьей*, 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.

### **1.1.3 Характеристика возрастных особенностей физического развития детей**

ГБДОУ детский сад № 25 функционируют 5 группобщеразвивающей направленности, из них :

2-я младшая группа – дети с 3 до 4 лет

средняя группа – дети с 4 до 5 лет

старшая группа – дети с 5 до 7 лет

Предельная наполняемость соответствует нормам СанПиНа.

#### **Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-4 лет (вторая младшая группа)**

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый, частота дыхания - 30 в минуту жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует

повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена.

В 3,5 года ребенок умеет бегать, ускоряя и замедляя бег, изменить направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе и беге, поэтому часто теряют равновесие, падают.

Прыгает с нижней ступеньки (40 см), чередует ноги, поднимаясь по лестнице. Без труда катается на велосипеде, поворачивая на ходу. Может одновременно действовать руками и ногами (хлопать в ладоши и притопывать).

Держит равновесие на одной ноге в течение 2 сек. Шагает, ступая с пятки на носок.

Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. При этом держит руки так, чтобы их видеть, а локти разводит в стороны. Переносит вес тела с одной ноги на другую для броска.

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Неплохо ориентируется в своем теле. Развитие мелкой моторики осуществляется через доступные простейшие манипуляции со спортивным инвентарем. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться нагляднодейственное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

### **Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 4 – 5 лет (средняя группа)**

К пяти годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне интеллектуальной компетентности ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

В развитии детей пятого года жизни происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

В связи с особенностями развития и строения скелета у детей 4–5 лет, продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются, неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость и возрастанием мышечной силы.

Брюшной тип дыхания заменяется грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено и в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В возрасте 4 – 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов поэтому появляется возможность сопровождать свою игру речью и воспринимать указания педагога в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения.

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Легко удерживает равновесие при ходьбе и беге. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. При этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Он способен изменить скорость, направление или характер движения, например перейти от бега к ходьбе по сигналу. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы и бега, при этом легко удерживает равновесие. На бегу достаточно свободно сворачивает за угол, меняет правление или останавливается. Может чередовать бег с прыжками. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Может стоять на одной ноге 4-8 сек. Неуклюже подпрыгивает на одной ноге.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке.

Поднимается по висячей лестнице, меняя ноги (иногда с посторонней помощью).

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляются, сохраняя равновесие. Может перепрыгнуть через препятствие высотой до 35 см.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. На первый выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игрой.

### **Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 5 – 6 лет**

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения шестилетнего ребенка становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания, определяющие заданный способ.

Ребенок обращает внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытается выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности его составных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Шестилетний ребенок начинает упражняться в движениях по инициативе, многократно повторять их без напоминаний педагогом, пытаясь освоить то, что не получается.

Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога.

Ребенок способен осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у шестилетнего ребенка появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

### **Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 6 - 7 лет**

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

Исполняет под музыку различные движения, меняя позу в соответствии с громкостью или высотой звука. Умеет делать простые танцевальные па.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных и спортивных играх. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

## 1.2 Планируемые результаты освоения Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ в рамках тематического блока «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

Требования ФГОС ДО к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные, возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

|                          | <b>Четвертый год жизни</b>   | <b>Пятый год жизни</b>   | <b>Шестой год жизни</b>  | <b>Седьмой год жизни</b>  |
|--------------------------|--|--|--|---|
| <i>О чем узнают дети</i> | <p>Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.</p> <p>Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.</p> | <p>Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные</p> | <p>Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице раз-</p> | <p>Дети узнают новые способы построений и перестроений, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p> |

|  |                                |                            |  |  |
|--|--------------------------------|----------------------------|--|--|
|  | Дети знакомятся со спортивными | требования к технике ловли |  |  |
|--|--------------------------------|----------------------------|--|--|

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
|  | <p>упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.</p> | <p>и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети</p> | <p>ноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p> |  |
|--|--|---|---|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их |  |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств. |  |  |
|--|--|---|--|--|

|                           |  |  |  |   |
|---------------------------|--|--|--|---|
| <p>Что осваивают дети</p> | <p>Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и</p> | <p>Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в</p> | <p>Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По</p> | <p>Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные</p> |
|---------------------------|--|--|--|---|

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
|  | <p>вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения.</p> | <p>ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: -</p> | <p>мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: - сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;</p> | <p>упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются</p> |
|--|---|--|---|---|

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  | <p>Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;</li> <li>- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;</li> <li>- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;</li> <li>- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;</li> </ul> | <p>самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять исходное положение;</li> <li>- четко выполнять повороты в стороны;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);</li> <li>- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);</li> <li>- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;</li> <li>- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;</li> <li>- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;</li> <li>- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;</li> <li>- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);</li> <li>- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;</li> <li>- самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать</li> </ul> | <p>следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;</li> <li>- выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;</li> <li>- выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;</li> <li>- сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;</li> <li>- сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;</li> <li>- отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие);</li> <li>- энергично подтягиваться на</li> </ul> |
|--|--|--|--|---|

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
|  | <p>- бегать, не опуская головы;</p> <p>- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;</p> <p>- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели; - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;</p> <p>- уверенно лазать и перелезать по лесенкестремянке (высота 1,5 м);</p> <p>- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.</p> | <p>-энергично мягко пр сохранением равновесия;</p> <p>- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол менее 5 раз подряд;</p> <p>- принимать положение при ползать разными способами;</p> <p>- подниматься гимнастической чередующей пропуская реек, до 2 м;</p> <p>отталкиваться, приземляться с исходное метании;</p> <p>по стенке шагом, не</p> | <p>городки с кона и с полукона; едавать и вести,</p> <p>забрасывать мяч в зная правила на лыжах передвигаться пер шагом;</p> <p>- кататься на двухколесном велосипеде и самокате</p> | <p>скамейке различными способами.</p> <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;</p> <p>-организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;</p> <p>-выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.</p> |
|--|--|---|--|---|

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <i>Планируемые результаты освоения</i> | - У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация | - Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности | - Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат | - Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. |
|--|---|---|---|--|

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| <i>Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ в рамках тематического блока «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»</i> | движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. | <p>проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.</p> <p>- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</p> <p>- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. -</p> | <p>(объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).</p> <p>- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</p> <p>- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</p> | <p>- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</p> <p>- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</p> <p>Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному</p> |
|---|--|---|--|--|

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>Переносит<br/>освоенные<br/>упражнения в<br/>самостоятельную<br/>деятельность.</p> <p>- Способен<br/>внимательно</p> | <p>- Проявляет необходимый<br/>самоконтроль и самооценку.<br/>Стремится к лучшему<br/>результату, осознает<br/>зависимость между качеством<br/>выполнения упражнения и его<br/>результатом. Способен<br/>самостоятельно привлечь<br/>внимание других детей и</p> | <p>удовлетворению потребности в<br/>двигательной активности за<br/>счет имеющегося</p> |
|--|--|---|--|--|

|  |  |  |   |                             |
|--|--|--|---|-----------------------------|
|  |  | <p>воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.</p> <p>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.</p> <p>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p> | <p>организовать знакомую игру.</p> <p>- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</p> | <p>двигательного опыта.</p> |
|--|--|--|---|-----------------------------|

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Содержание психолого-педагогической работы по освоению тематического блока «Физическая культура образовательной области «Физическое развитие»

#### 2.1 Особенности образовательной деятельности

Образовательная нагрузка в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049-13

#### Количество занятий в рамках непрерывной образовательной деятельности

| Возрастная группа               | Количество НОД в неделю /время | Количество НОД в месяц /время | Количество НОД в год / время |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 2-я младшая группа              | 3/ 45 минут                    | 12/120 мин                    | 108 / 1140 минут             |
| Средняя группа                  | 3/ 60 минут                    | 12/160 мин                    | 108/ 1520 минут              |
| Старшая группа                  | 3/ 75минут                     | 12/200 мин                    | 108 / 1900 минут             |
| Подготовительная к школе группа | 3/ 90 минут                    | 12/240 мин                    | 108 / 2280 минут             |

#### Структура физкультурного занятия в музыкально-спортивном зале.

В каждой возрастной группе физкультурное занятие проводится 3 раза в неделю в (2 - в спортивном зале. 1- на прогулке в форме подвижных игр). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Физкультурное занятие состоит из трех частей:

- 1. Вводная часть** обеспечивает организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Для нее подбираются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега построении, перестроении, несложные игровые задания, общеразвивающие упражнения (далее - ОРУ).
- 2. Основная часть**, где реализуются главные образовательные задачи. Она состоит из общеразвивающих упражнений с образовательной и развивающей динамикой на все группы мышц, подвижности позвоночника, основных видов движений (метание, лазание, прыжки) (далее – ОВД) и подвижной игры.
- 3. Заключительная часть** служит для обеспечения перехода от интенсивных движений к спокойным, что приводит работу органов и систем в первоначальное состояние. Для нее используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, подвижные игры разной интенсивности, релаксационные и дыхательные упражнения.

#### Продолжительность каждой части по возрастам

| Часть занятия | Возрастная группа |         |         |                  |
|---------------|-------------------|---------|---------|------------------|
|               | 2-я младшая       | средняя | старшая | подготовительная |
|               |                   |         |         |                  |

|                      |               |               |               |               |
|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Вводная часть        | до 3 минут    | до 4 минут    | до 6 минут    | до 7 минут    |
| Основная часть       | до 10 минут   | до 13 минут   | до 16 минут   | до 20 минут   |
| Заключительная часть | до 2 минут    | до 3 минут    | до 3 минут    | до 3 минут    |
| <b>Итог</b>          | <b>15 мин</b> | <b>20 мин</b> | <b>25 мин</b> | <b>30 мин</b> |

Для полной реализации программы совершенствуется материально-техническая и учебно-спортивная базы, проводятся спортивные соревнования.

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

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

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

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений - гимнастика для глаз и т. п.

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

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

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

## **2.2. Интеграция с другими образовательными областями**

Программа предусматривает интеграцию образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями, такими как, социальнокоммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественноэстетическое развитие.

**Интеграция тематического блока «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями**

| Образовательная область            | Задачи образовательной области   |
|------------------------------------|--|
| Социальнокоммуникативное развитие» | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</li> <li>- Формирование умения согласовывать действия со сверстниками.</li> <li>- Развитие инициативности, активности, самостоятельности в ходе совместной и индивидуальной деятельности.</li> </ul>   |
|                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитание чувство гордости за спортивные достижения России.</li> <li>- Воспитание потребности ухаживать за своими вещами.</li> <li>- Стимулирование стремления помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.).</li> <li>- Воспитание потребности в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.</li> <li>- Воспитание интереса к совместным подвижным играм.</li> <li>- Воспитание стремления организовывать игры-эстафеты, игрысоревнования и участвовать в них.</li> <li>- Стимулирование интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</li> <li>- Обеспечение разностороннего развития личности ребенка, развитие его волевых качеств: воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности, инициативности, самостоятельности, творчества, фантазии.</li> <li>- Развитие организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во всех формах организации двигательной активности.</li> </ul> |
| Речевое развитие                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование диалогической речи.</li> <li>- Обогащение и активизация словаря за счет проговаривания названий частей тела, действий и названий упражнений в процессе двигательной деятельности; названия спортивного инвентаря.</li> <li>-Работа над речью при проговаривании считалок, стихотворений, потешек, при проведении словесных игр.</li> <li>- Формирование умения словестно описывать свое самочувствие - Формирование умения координировать речь с движением.</li> </ul>   |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Познавательное развитие               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</li> <li>- Расширение представлений о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</li> <li>- Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</li> <li>- Пополнение знаний о видах спорта.</li> <li>- Развитие навыков ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно.</li> <li>- Развитие восприятия предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</li> <li>- Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. - Расширение кругозора детей в области подвижных игр, обогащать представления об их разнообразии и пользе.</li> <li>- Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</li> </ul> |
| Художественно – эстетическое развитие | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пополнение игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</li> <li>- Развитие умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество.</li> <li>- Формирование умения сочетать движения с музыкой.</li> </ul>  |
|                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование выразительности, грациозности и пластичности движений</li> <li>- Развитие творчества и умения придумывать варианты игры и упражнений.</li> <li>- Стимулирование к активному участию в развлечениях и праздниках.</li> <li>- Создание условий для развития музыкального слуха и вкуса.</li> </ul>   |

### 2.3. Задачи образовательной деятельности с учетом возрастных особенностей обучающихся

| Четвертый год жизни | Пятый год жизни | Шестой год жизни | Седьмой год жизни |
|---------------------|-----------------|------------------|-------------------|
|---------------------|-----------------|------------------|-------------------|

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре.</p> <p>4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию,</p> | <p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; - соблюдению и контролю правил в подвижных играх; - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; - умению ориентироваться в пространстве; - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их</p> | <p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; - воспитывать у детей желание самостоятельно</p> | <p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; - закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; - закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; - развивать творчество и инициативу,</p> |
|---|--|--|---|

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p>скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p> | <p>ошибки.</p> <p>3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p> | <p>организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> | <p>добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> |
|---|---|--|--|

## 2.4. Содержание образовательной деятельности

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

### 2.4.1 Содержание и распределения программного материала во 2-й младшей возрастной группе

#### Задачи:

1. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей;
2. Создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в

основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков.

3. Совершенствовать пространственную ориентировку детей.
4. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
5. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

### **Программный материал**

#### **I. Гимнастика**

**1. Построения, перестроения:** стайкой; врассыпную; в колонну по одному, по росту; в колонну парами; построение в колонну с перестроением в пары; построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну; перестроение в круг по ориентиру; перестроение из колонны в шеренгу и наоборот; перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру; размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом; повороты направо и налево переступанием.

**2. Ходьба:** стайкой, парами в стайке; врассыпную; чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по одному, в колонне парами, на носках; с высоким подниманием колена, «змейкой», по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, по шнуру, широким и мелким шагом, перешагивание через препятствие, по наклонной и горизонтальной поверхности; с дополнительными заданиями, со сменой направления по сигналу, приставным шагом; по профилактической дорожке.

**3. Бег:** стайкой; парами в стайке; чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне, с ускорением и замедлением; в колонне парами; чередование бега парами в колонне с бегом врассыпную; по кругу, взявшись за руки; с остановкой по сигналу; со сменой направления по сигналу; по извилистой дорожке, с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу, с дополнительным заданием; на скорость (15–20 м).

#### **4. ОРУ:**

а) для головы (вверх, вниз, повороты направо, налево);

б) для рук (одновременные; однонаправленные вперед-назад, вверх, в стороны; махи вперед, назад, перед собой, над головой; сжимание-разжимание пальцев); в) для ног (приседания, подскоки на месте (20–25 раз каждое);

г) для туловища (наклон вперед, влево, вправо; повороты влево, вправо).

#### **5. ОВД**

а) равновесие: ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 4 м); ходьба с перешагиванием через предметы и через рейки лестницы; ходьба по наклонной доске и спуск с нее, ходьба из обруча в обруч; по гимнастической скамейке с дополнительным заданием; ходьба по скамейке на высоких четвереньках; ходьба по кирпичикам; влезание на скамейку и бум с дополнительным заданием; ходьба по шнуру и наклонному буму;

б) прыжки: на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью достать предмет; спрыгивание с высоты (20 см) и в нарисованный круг; в длину с места через линии; со сменой положения

ног; через предметы высотой 5–10 см; прямой галоп; в высоту с места через шнур (высота 5 см);

в) бросание, катание, ловля: прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты и друг от друга; прокатывание мяча между предметами (ширина 50 см); под дугу; бросание мяча о пол двумя руками и ловля его стоя на месте; ловля мяча с расстояния 1–1,5 м; бросание мяча вперед двумя руками снизу и из-за головы; от груди; броски мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,4 м); броски предметом в цель; одной рукой (расстояние 1 м), броски мяча вверх и попытка поймать его; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м);

г) ползание, лазание: ползание на средних четвереньках по прямой и извилистой дорожке; ползание за катящимся предметом; ползание по доске и по скамейке на средних четвереньках; подлезание под дугу; подползание между ножками стула произвольным способом и в обруч; подползание через бревно (высота 40 см); подтягивание на скамейке на животе; ползание по наклонной доске с переходом на лестницу; лазание по лестнице-стремянке; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

## **II. Игры разной интенсивности:**

«По ровненькой дорожке», «Догонялки с персонажами», «Перебежки», «Найди, где спрятан мяч», «Догони скорее мяч», «Такси», «Лесные жучки», «Цветные автомобили», «Наседка и цыплята», «Самолеты», «Воробушки и автомобиль», «Снежинки и ветер», «Лошадки», «Воробышки и кот», «Найди, где спрятано», «Котята и щенята», «Мой веселый звонкий мяч», «Поезд», «Кот и мыши», «Лохматый пес», «Берегись заморожу», «У медведя в бору», «Обезьянки», «Солнышко и дождик», «Зайка беленький сидит», «Огуречик, огуречик...», «Птицы и лиса», «Поймай комара», «Рыбаки и рыбки», «Прокати обруч».

**III. Спортивные упражнения:** скольжение по ледяным дорожкам (на двух ногах с помощью взрослого), катание на санках (кукол, друг друга), катание на трехколесном велосипеде.

### **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств**

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

### Календарно-тематическое планирование занятий

| Темы | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
|------|--------------|--------|-----|----------------------------------|-------------------------------|--------|---------|---------|---------------------|
| 1    | 2            | 3      | 4   | 5                                | 6                             | 7      | 8       | 9       | 10                  |

#### СЕНТЯБРЬ

**Задачи:** изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

**Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать расположение в пространстве во время ходьбы. **ОО**

**«Художественно – эстетическое развитие »:** проводить игры и упражнения под музыку.

|                               |                    |  |                                     |               |  |   |  |  |  |
|-------------------------------|--------------------|--|-------------------------------------|---------------|--|---|--|--|--|
| I. «Пойдем в гости к зайчику» | Построение стайкой | Ходьба стайкой за инструктором         | Бег обычной стайкой                 | «Колобок»     | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м) | Прыжки на всей ступне с поднятием на носки (пружинка) | Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты | «Влезь на лесенку»                                 | «Поровненькой дорожке»                       |
| II. «В гостях у лисички»      | Построение стайкой | Ходьба парами в стайке за инструктором | Бег парами в стайке за инструктором | С погремушкой | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 4 м) | Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)        | Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты | Ползание на средних четвереньках по прямой (4–5 м) | «Догонялки» с персонажами (лисичка догоняет) |

|                            |                                  |   |   |                       |  |   |  |   |                             |
|----------------------------|----------------------------------|---|---|-----------------------|--|---|--|---|-----------------------------|
| III.<br>«Птички<br>летают» | Построени<br>е<br>врассыпну<br>ю | Ходьба<br>врассыпную<br>по залу                             | Бег<br>врассыпную<br>по залу  | С<br>погремушка<br>ми | Ходьба по<br>извилистой<br>дорожке с<br>хлопками над | «Подпрыгни<br>выше»                       | Катание мяча<br>двумя руками<br>друг другу | Ползание на<br>средних<br>четвереньках по<br>прямой(5–6 м)  | «Перебежки»                 |
|                            |                                  |   |   |                       | головой (шир.<br>– 15 см, дл. – 4<br>м)              |   |  |   |                             |
| IV.<br>«Курочка<br>Ряба»   | Построени<br>е<br>врассыпну<br>ю | Чередование<br>ходьбы<br>врассыпную с<br>ходьбой<br>стайкой | Чередование<br>бега<br>врассыпную<br>с бегом в<br>обусловленн<br>ое место | «Курочка<br>Ряба»     | «Вышли дети в<br>садик»                              | Прыжки на<br>двух ногах,<br>стоя на месте | Катание мяча<br>двумя руками<br>друг другу | Ползание на<br>средних<br>четвереньках по<br>извилистой<br>дорожке (шир. –<br>20 см, дл. – 5–6 м) | «Найди, где<br>спрятан мяч» |

## ОКТАБРЬ

### Задачи

*Развивать умения:* ходить и бегать по кругу, держать равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; выполнять задания по сигналу; после прыжка приземляться на полусогнутые ноги.

*Формировать навык* энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.

Рассказывать о пользе утренней гимнастики и после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** учить брать инвентарь и возвращать на место после использования; безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

**ОО «Познавательное развитие»:** формировать знания детей: об овощах и фруктах, о строении деревьев.

**ОО «Речевое развитие»:** выполнять упражнения под стихи, повторяя с воспитателем.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** выполнять упражнения под музыку, согласовывая движения с темпом музыки.

|                       |                                     |  |   |   |  |   |   |   |                     |
|-----------------------|-------------------------------------|--|---|---|--|---|---|---|---------------------|
| I. «В гостях у кукол» | Построение в колонну по одному      | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации                         | Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации | «Поиграем с куклами и потанцуем с ними» | Ходьба с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы (высота 10–15 см) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | Прокатывание мяча под дугу двумя руками (увеличение расстояния) | «Наседки и цыплята»                             | «Догони скорее мяч» |
| II. «К мишке»         | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации                         | «Огуречик, огуречик...»                               | «Вышли дети в садик»                    | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 10–15 см)                 | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | Разные способы бросания и ловли мяча                            | Ползание на четвереньках за катящимся мячом     | «Догоните мишку»    |
| III. «Пойдем в гости» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны) | «Пробеги и не сбей»                                   | «Поиграем со зверятами»                 | Ходьба с перешагиванием через предметы (высота – 10–15 см)                     | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед            | Прокатывание мяча между предметами (ширина – 60 см)             | Ползание на четвереньках за катящимся предметом | «Такси»             |

|                |  |  |   |               |                     |  |   |  |                  |
|----------------|--|--|---|---------------|---------------------|--|---|--|------------------|
| IV.<br>«Репка» | Построение в колонну друг за другом по росту | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации | Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам) | «Тянем репку» | «Пробеги и не сбей» | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Прокатывание мяча между предметами (ширина – 50 см) | Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа | «Веселая пляска» |
|----------------|--|--|---|---------------|---------------------|--|---|--|------------------|

## НОЯБРЬ

### Задачи

*Закрепить* навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы. *Упражнять*: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры; энергичному толчку, учить правильно держать заданное направление.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.

**ОО «Познавательное развитие»:** познакомить детей с названием частей тела

**ОО «Речевое развитие»:** помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.

|                            |                        |                    |                 |                     |  |   |  |                             |                   |
|----------------------------|------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|--|---|--|-----------------------------|-------------------|
| I.<br>«Воробышки и котики» | Построение в рассыпную | Ходьба в рассыпную | Бег в рассыпную | «Мы, как воробышки» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) | Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед | Прокатывание шарика под натянутой веревкой | «Проползи ровно, не задень» | «Воробышки и кот» |
|----------------------------|------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|--|---|--|-----------------------------|-------------------|

|   |   |                                       |   |                               |   |  |                                     |   |                      |
|---|---|---------------------------------------|---|-------------------------------|---|--|-------------------------------------|---|----------------------|
| II.<br>«Воробыш<br>кипопрыгунчи-<br>ки»       | Построени<br>е в колонну<br>друг за<br>другом | Ходьба в<br>колонне                   | Бег в<br>колонне друг<br>за другом с<br>ускорением и<br>замедлением | «Мы, как<br>воробышки»        | Ходьба по<br>извилистой<br>дорожке<br>(ширина – 25–<br>30 см) | Прыжки на<br>двух ногах на<br>месте в паре                   | «Попади в<br>кольцо»                | Ползание по доске<br>на средних<br>четвереньках (по<br>мосту) | «Воробышки<br>и кот» |
| III.<br>«Путешест<br>вие в лес на<br>поезде»  | Построени<br>е в колонну<br>друг за<br>другом | Ходьба в<br>колонне друг<br>за другом | Бег в<br>колонне друг<br>за другом с<br>ускорением и<br>замедлением | «Падают,<br>падают<br>листья» | Ходьба по<br>извилистой<br>дорожке<br>(ширина – 25–<br>30 см) | «Наседка и<br>цыплята»                                       | Прокатыван<br>ие под дугу           | Ползание по доске<br>на средних<br>четвереньках               | «Лесные<br>жучки»    |
| IV.<br>«Путешест<br>вие в лес на<br>автобусе» | Построени<br>е в колонну<br>парами            | Ходьба в<br>колонне<br>парами         | Бег в<br>колонне<br>парами  | Упражнения<br>с шишками       | Ходьба на<br>носочках по<br>скамейке                          | Прыжки<br>вверх на<br>месте с<br>целью<br>достать<br>предмет | Прокатыван<br>ие мяча друг<br>другу | Ползание по доске<br>на средних<br>четвереньках               | «Лесные<br>жучки»    |

## ДЕКАБРЬ

### Задачи

*Упражнять* в ходьбе и беге в рассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. *Развивать умение*

сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.

Дать представление о том, что игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.

**ОО «Познавательное развитие»:** упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз).

**ОО «Речевое развитие»:** развивать диалогическую форму речи

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.

|                           |   |  |   |                    |                            |   |                              |  |                 |
|---------------------------|---|--|---|--------------------|----------------------------|---|------------------------------|--|-----------------|
| I. «Курочка с цыплятами»  | Построение в колонну парами   | Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена                         | Бег в колонне парами, чередование с бегом врассыпную            | «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру прямо      | Прыжки вверх на месте с целью достать предмет | Прокатывание мяча друг другу | «Доползи до флажка»                          | «Цыплята и кот» |
| II. «Курочка с цыплятами» | Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте                    | Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук                     | Бег в колонне парами, чередование с бегом врассыпную            | «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру по кругу   | Прыжки вверх с места с целью достать предмет  | Прокатывание мяча друг другу | Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) | «Цыплята и кот» |
| III. «Цирк»               | Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | «Веселые петрушки» | Ходьба по шнуру «зигзагом» | «Зайка беленький сидит»                       | Бросание мяча вперед снизу   | Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) | «Лошадки»       |
| IV. «Цирк»                | Построение  | «Покажи, кто»  | Бег в разном  | «Веселые           | «Такси»                    | Спрыгивание                                   | Бросание                     | Ползание под                                 | «Лошадки»       |

|  |                                      |            |       |           |  |  |                   |                                 |  |
|--|--------------------------------------|------------|-------|-----------|--|--|-------------------|---------------------------------|--|
|  | е в колонну по одному, парами в круг | как ходит» | темпе | петрушки» |  | е с высоты (со скамейки, высота 10 см) | мяча вперед снизу | препятствие (высота – 30–40 см) |  |
|--|--------------------------------------|------------|-------|-----------|--|--|-------------------|---------------------------------|--|

## ЯНВАРЬ

### Задачи

*Формировать умение:* строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

*Закреплять навык:* в ходьбе и беге враспынную, в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

*Развивать* глазомер и ловкость; внимание на сигнал.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений, продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

**ОО «Познавательное развитие»:** основные признаки предметов, цвет, форму, величину; развивать пространственные отношения: впереди, сзади, справа, слева.

**ОО «Речевое развитие»:** развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.

|                                      |   |                                 |   |                         |   |  |                            |                      |              |
|--------------------------------------|---|---------------------------------|---|-------------------------|---|--|----------------------------|----------------------|--------------|
| I. «Магазин игрушек» (на автомобиле) | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек (расстояние до 80 м) | Упражнения с платочками | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) | Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см) | Бросание мяча вперед снизу | «Проползи по бревну» | «Автомобиль» |
|--------------------------------------|---|---------------------------------|---|-------------------------|---|--|----------------------------|----------------------|--------------|

|                                     |   |   |                      |                  |   |  |                                   |   |            |
|-------------------------------------|---|---|----------------------|------------------|---|--|-----------------------------------|---|------------|
| II. «Магазин игрушек» (на самолете) | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне | Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа | «Добеги до предмета» | «Мыльные пузыри» | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) | Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см) | Бросание мешочка в цель (дощечку) | Ползание через арки произвольным способом | «Самолеты» |
|-------------------------------------|---|---|----------------------|------------------|---|--|-----------------------------------|---|------------|

|                                |  |  |                                       |                                   |   |                  |                        |  |                           |
|--------------------------------|--|--|---------------------------------------|-----------------------------------|---|------------------|------------------------|--|---------------------------|
| III. «Мой веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | «Поиграем с разноцветными мячами» | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) | «Зайчики пляшут» | Бросание мяча от груди | Ползание между кеглями произвольным способом | «Мой веселый звонкий мяч» |
|--------------------------------|--|--|---------------------------------------|-----------------------------------|---|------------------|------------------------|--|---------------------------|

|                               |  |  |                                       |                                   |                        |                    |                        |   |                           |
|-------------------------------|--|--|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|--------------------|------------------------|---|---------------------------|
| IV. «Мой веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | «Поиграем с разноцветными мячами» | «Перепрыгни бревнышко» | Прыжки через линии | Бросание мяча от груди | Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола | «Мой веселый звонкий мяч» |
|-------------------------------|--|--|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|--------------------|------------------------|---|---------------------------|

## ФЕВРАЛЬ

### Задачи

Формировать в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

*Развивать* глазомер и ловкость; внимание на сигнал. *ормировать умение:* строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

*Закреплять навык:* в ходьбе и беге в рассыпную.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями,

укрепляющими различные органы и системы организма.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

**ОО «Познавательное развитие»:** упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). Закрепить о форме предмета: шар, куб.

**ОО «Речевое развитие»:** развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.

|                             |  |   |   |                               |   |  |  |  |                     |
|-----------------------------|--|---|---|-------------------------------|---|--|--|--|---------------------|
| I. «Мыши и кот Васька»      | Построены из колонны по одному, в колонну по два с места за направляющим | Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет | Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу | «Мышки играют в своих норках» | Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках | Прыжки в длину с места через две линии | Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м) | «Обезьянки»                                    | «Кот и мыши»        |
| II. «В гости к собачке»     | Построены из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим  | Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет | Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу | «Собачки играют»              | Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках | Прыжки в длину с места (40–50 см)      | Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м) | Переползание через бревно боком (высота 40 см) | «Лохматый пес»      |
| III. «Поиграем со снежками» | Построены из колонны по одному в колонну по                              | Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая                                | Бег в колонне со сменой направления по сигналу              | «Поиграем со снежками»        | Ходьба по бревну на средних четвереньках                  | «Резвые зайчики»                       | Бросание мяча вперед двумя руками снизу                | Переползание через бревно боком (высота 40 см) | «Берегись заморозу» |

|  |  |                   |  |  |  |  |         |  |  |
|--|--|-------------------|--|--|--|--|---------|--|--|
|  | два с места за направляющим по ориентиру | через препятствия |  |  |  |  | (вдаль) |  |  |
|--|--|-------------------|--|--|--|--|---------|--|--|

|                            |  |                          |                    |             |  |   |   |  |                     |
|----------------------------|--|--------------------------|--------------------|-------------|--|---|---|--|---------------------|
| IV. «Волк и семеро козлят» | Построены из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим | Ходьба по шнуру по кругу | «Найди свой домик» | «Волкусака» | «Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики) | Прыжки со сменой положения ног (врозь вместе) | Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы | Переползание через бревно (высота 40 см) | «Волшебная дудочка» |
|----------------------------|--|--------------------------|--------------------|-------------|--|---|---|--|---------------------|

### МАРТ

#### Задачи

*Формировать умение прыгать в длину с места; учить правильному хвату за рейки лестницы при лазаньи. Формировать ловкость при прокатывании мяча, при бросании мяча о землю и ловле его двумя руками.*

*Развивать навыки: ходить парами, бегать враспынную, по кругу.*

*Совершенствовать умения: в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.*

*Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.*

#### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления.

**ОО «Познавательное развитие»:** закрепить о форме предмета (шар, куб)

**ОО «Речевое развитие»:** формировать потребность делиться своими впечатлениями с инструктора по физической культуре и родителями.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.

|                       |              |                  |                   |               |                       |                  |                        |                                   |                     |
|-----------------------|--------------|------------------|-------------------|---------------|-----------------------|------------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| I. «В гостях у Мишки» | Построены из | Ходьба широким и | Бег по извилистой | «Уроки Мишки» | Ходьба по кирпичикам, | Прыжки со сменой | Бросание мяча вперед в | Подтягивание на скамейке, лежа на | «У медведя во бору» |
|-----------------------|--------------|------------------|-------------------|---------------|-----------------------|------------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------|

|                            |  |  |  |                   |   |  |  |   |                     |
|----------------------------|--|--|--|-------------------|---|--|--|---|---------------------|
| Топтыжки»                  | колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру              | мелким шагом, со сменой направления по сигналу                             | дорожке, бег враспынную                                    | Топтыжки»         | расположены на расстоянии 15 см друг от друга                         | положения ног (врозь вместе)                             | даль двумя руками от груди   | животе                                      |                     |
| II. «Нас ждут в Лимпопо»   | Построены из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру | Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу            | Бег по кругу, взявшись за руки                             | «В лодке»         | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга | Прыжки со сменой положения ног (врозь вместе) в движении | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см) | Подтягивание на скамейке, лежа на животе(О) | «Обезьянки»         |
| III. «У солнышка в гостях» | Перестроены из колонны в шеренгу и наоборот  | Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы | Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением | «Поймай солнышко» | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга | Прыжки через предметы (высота 5–10 см)                   | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см) | Подтягивание на скамейке, лежа на животе    | «Солнышко и дождик» |

|                              |   |   |              |                     |   |  |   |  |                               |
|------------------------------|---|---|--------------|---------------------|---|--|---|--|-------------------------------|
| IV.<br>«Заюшкина<br>избушка» | Перестроен<br>ие из<br>колонны в<br>шеренгу и<br>наоборот | Ходьба по<br>наклонной<br>горизонтальн<br>ой<br>поверхности,<br>перешагивая | «Не опоздай» | «Зайка и<br>собака» | Ходьба по<br>кирпичикам,<br>расположенн<br>ым на<br>расстоянии 20<br>см друг от | Прыжки<br>через<br>предметы<br>(высота<br>5–10 см) | Бросание<br>большого<br>мяча двумя<br>руками из-за<br>головы через<br>веревку | Ползание по<br>наклонной доске,<br>закрепленной на<br>второй перекладине<br>лестницы с<br>переходом на нее | «Зайка<br>беленький<br>сидит» |
|------------------------------|---|---|--------------|---------------------|---|--|---|--|-------------------------------|

|  |  |                   |  |  |       |  |  |  |  |
|--|--|-------------------|--|--|-------|--|--|--|--|
|  |  | через<br>предметы |  |  | друга |  |  |  |  |
|--|--|-------------------|--|--|-------|--|--|--|--|

## АПРЕЛЬ

### Задачи

*Формировать умение:* приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу.

*Развивать навыки:* в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора по физической культуре; в ходьбе приставными шагами вперед; в прыжках в длину с места; в бросании мяча о пол; в ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе подоске; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.

*Формировать* правильную осанку, умение перепрыгивать через шнур; ползать по скамейке на ладонях и коленях.

*Формировать* умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя.

**ОО «Речевое развитие»:** на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.

|                       |  |   |                                      |           |  |  |  |                               |                         |
|-----------------------|--|---|--------------------------------------|-----------|--|--|--|-------------------------------|-------------------------|
| I. «Весна красна»     | Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег с ускорением и замедлением темпа | «На лугу» | Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны) | Прыжки через предметы (высота 5–10 см) | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой | «Влезь на лесенку»            | «Огуречик, огуречик...» |
| II. «Полет на ракете» | Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег с ускорением и замедлением темпа | «На лугу» | Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны) | Прыжки через предметы (высота 5–10 см) | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой | Лазание по лестнице-стремянке | «Птицы и лиса»          |
| III. «На              | Построение   | Ходьба с  | Бег с                                | «На       | Влезание на  | «Добеги и                              | Бросание   | Лазание по                    | «Поймай                 |

|                    |                              |   |   |           |   |              |   |                               |         |
|--------------------|------------------------------|---|---|-----------|---|--------------|---|-------------------------------|---------|
| солнечной полянке» | е в шеренги, в круг          | высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу | высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу | полянке»  | бум + поворот вокруг себя переступание м(О) | прыгни»      | мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м) | лестнице-стремянке            | комара» |
| IV. «Теремок»      | Построение в шеренги, в круг | Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку                | Бег в колонне друг за другом в горку                  | «Теремок» | Ходьба по шнуру «зигзагом»                  | Прямой галоп | Бросание мяча верх и попытка поймать его  | Лазание по лестнице-стремянке | «Жуки»  |

**МАЙ**

|   |  |                                    |  |                      |                           |                 |                                    |             |          |
|---|--|------------------------------------|--|----------------------|---------------------------|-----------------|------------------------------------|-------------|----------|
| <b>Задачи</b>   |  |                                    |  |                      |                           |                 |                                    |             |          |
| <i>Формировать умение:</i> мягко приземляться при выполнении Прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге по кругу; переменным шагом; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях. <i>Закреплять умение</i> лазать по наклонной лестнице. |  |                                    |  |                      |                           |                 |                                    |             |          |
| Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.   |  |                                    |  |                      |                           |                 |                                    |             |          |
| <b>ОО «Социально-коммуникативное развитие»:</b> развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.   |  |                                    |  |                      |                           |                 |                                    |             |          |
| <b>ОО «Познавательное развитие»:</b> формировать знания о форме, цвете, количестве лепестков цветов. <b>ОО</b>  |  |                                    |  |                      |                           |                 |                                    |             |          |
| <b>«Речевое развитие»:</b> помогать детям доброжелательно относиться к природе.   |  |                                    |  |                      |                           |                 |                                    |             |          |
| <b>ОО «Художественно – эстетическое развитие»:</b> согласовывать ритм и темп с упражнениями, учить слушать музыку в играх.  |  |                                    |  |                      |                           |                 |                                    |             |          |
| I.<br>«Волшебная палочка-качалочка»   | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профилактической дорожке | Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего | Упражнения с палками | Ходьба по наклонному буму | Прямой галоп(П) | Бросание мяча вверх и ловля его(3) | «Обезьянки» | «Машины» |

|                   |   |  |  |           |                              |                                |   |   |                        |
|-------------------|---|--|--|-----------|------------------------------|--------------------------------|---|---|------------------------|
| II.<br>«Колобок»  | Построение в колонну парами               | Ходьба на внешней стороне стопы        | Бег на скорость (до 15–20 м)                               | «Колобок» | Ходьба по наклонному буму    | Прямой галоп                   | Бросание мяча вверх и ловля его                     | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Бросание мяча вперед» |
| III. «На рыбалку» | Повороты направо и налево с переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом врассыпную | «Рыбаки»  | Ходьба по наклонному буму(3) | «Скокпоскок, молодой дроздок!» | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Рыбаки и рыбки»       |

|                  |   |  |                    |                |                   |   |   |   |                 |
|------------------|---|--|--------------------|----------------|-------------------|---|---|---|-----------------|
| IV. «На рыбалку» | Повороты направо и налево с переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Бег в резком темпе | «Поймай рыбку» | Ходьба «ручейком» | Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Прокати обруч» |
|------------------|---|--|--------------------|----------------|-------------------|---|---|---|-----------------|

### ИЮНЬ

#### **Задачи**

Формировать в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

*Развивать* глазомер и ловкость; внимание на сигнал. формировать *умение*: строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

*Закреплять навык*: в ходьбе и беге в рассыпную.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

#### **Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

**ОО «Познавательное развитие»:** упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). Закрепить о форме предмета: шар, куб.

**ОО «Речевое развитие»:** развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.

|                          |   |   |   |                               |   |  |  |  |                     |
|--------------------------|---|---|---|-------------------------------|---|--|--|--|---------------------|
| I. «Прогулка в лето»     | Построение из колонны по одному, в колонну по два с места за направляющим             | Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет | Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу | «Мышки играют в своих норках» | Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках | Прыжки в длину с места через две линии | Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м) | «Обезьянки»                                    | «Кот и мыши»        |
| II. «Здравствуй, солнце» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим              | Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет | Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу | «Собачки играют»              | Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках | Прыжки в длину с места (40–50 см)      | Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м) | Переползание через бревно боком (высота 40 см) | «Лохматый пес»      |
| III. «Игры мамы и папы»  | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру | Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия              | Бег в колонне со сменой направления по сигналу              | «Поиграем со снежками»        | Ходьба по бревну на средних четвереньках                  | «Резвые зайчики»                       | Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль)        | Переползание через бревно боком (высота 40 см) | «Салки»             |
| IV. «На именины к Коту»  | Построение из колонны по  | Ходьба по шнуру по кругу  | «Найди свой домик»  | «Волкусака»                   | «Барабан» (ходьба с действиями на                         | Прыжки со сменой положения             | Бросание мяча вперед в даль двумя                      | Переползание через бревно (высота 40 см)       | «Волшебная дудочка» |

|            |  |  |  |  |                      |                    |                     |  |  |
|------------|--|--|--|--|----------------------|--------------------|---------------------|--|--|
| Леопольду» | одному в колонну по два в движении за направляющим |  |  |  | различение динамики) | ног (врозь вместе) | руками из-за головы |  |  |
|------------|--|--|--|--|----------------------|--------------------|---------------------|--|--|

## ИЮЛЬ

### Задачи

*Формировать умение:* приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу.

*Развивать навыки:* в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора по физической культуре; в ходьбе приставными шагами вперед; в прыжках в длину с места; в бросании мяча о пол; в ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе подоске; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.

*Формировать* правильную осанку, умение перепрыгивать через шнур; ползать по скамейке на ладонях и коленях.

*Формировать* умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя.

**ОО «Речевое развитие»:** на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.

|                  |  |   |                                      |           |   |  |  |                    |                    |
|------------------|--|---|--------------------------------------|-----------|---|--|--|--------------------|--------------------|
| И. «Летокрасное» | Перестроен из колонны по одному в три звена по | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот | Бег с ускорением и замедлением темпа | «На лугу» | Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки | Прыжки через предметы (высота 5–10 см) | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой | «Влезь на лесенку» | «Солнечный зайчик» |
|------------------|--|---|--------------------------------------|-----------|---|--|--|--------------------|--------------------|

|                            |                                 |  |                    |           |  |                       |                              |                               |                |
|----------------------------|---------------------------------|--|--------------------|-----------|--|-----------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------|
|                            | ориентиру                       | вокруг себя                                |                    |           | в стороны)                                       |                       |                              |                               |                |
| II.<br>«Прогулка на озеро» | Перестроение из колонны по      | Ходьба с дополнительным заданием с         | Бег с ускорением и | «На лугу» | Влезание на гимнастическую скамейку с            | Прыжки через предметы | Бросание предметов в цель    | Лазание по лестнице-стремянке | «Птицы и лиса» |
|                            | одному в три звена по ориентиру | остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | замедлением темпа  |           | дополнительным заданием для рук (руки в стороны) | (высота 5–10 см)      | (расстояние 1 м) одной рукой |                               |                |

## 2.4.2. Содержание и распределения программного материала в средней группе

### Задачи:

1. Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику.
2. Совершенствовать функциональные возможности детского организма; обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.
3. Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов; постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

### Программный материал I.

#### Гимнастика.

1. **Построения, перестроения:** в колонну по росту; равнение по ориентиру ; нахождение своего места в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три с места за направляющим по ориентиру; перестроение из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты кругом, переступая прыжком на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении; выполнение команд «Ровняйсь!», «Смирно!».
2. **Ходьба:** на носках; на пятках; на наружном своде стопы; по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами; со сменой направления; приставным шагом вперед и назад в шеренге и по кругу; ходьба с выполнением дополнительных заданий; со сменой ведущего; ходьба в чередовании с бегом, прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий, со сменой положения рук; с высоким подниманием бедра; с остановкой на зрительный и звуковой сигнал, «змейкой», с поворотом кругом; мелким и широким шагом; чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную; спиной вперед; в чередовании с ползанием.
3. **Бег:** на месте с переходом в движение и наоборот; с изменением темпа движения; «цепочкой»; со сменой направления по звуковому сигналу; врассыпную; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; с остановкой по сигналу; со сменой ведущего; в парах; в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий; «змейкой»; с ловлей и увертыванием; в медленном темпе (до 2 мин); со средней скоростью 40–60 м; челночный бег (3х5 м); на скорость.
4. **ОРУ:**
  - а) для головы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны);
  - б) для рук (однаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед-назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад,

сжимание-разжимание пальцев, вращение кистей рук); в) для ног (приседания, подскоки на месте);

г) для туловища (повороты, наклоны вправо, влево, вперед).

### **5. ОВД:**

а) равновесие: ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; ходьба по шнуру; по доске с мешочком на голове; по гимнастической скамейке с предметами; ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями;

б) прыжки: на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; через линии; на одной ноге поочередно; прямой галоп; прыжки из глубокого приседа; вверх и в движении; прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета; прыжки с мячом, зажатым между ног; на одной ножке; прыжки с высоты в обруч и в высоту с места; прыжки через короткую скакалку; в длину с места в прыжковую яму;

в) катание, бросание, ловля: прокатывание обручей по прямой и между предметами; прокатывание мяча в парах из разных исходных положений; бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его; отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой; метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м); броски мяча двумя руками из-за головы через шнур и одной рукой через препятствие; метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м); метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м, высота мишени 1,5 м);

г) ползание, лазание: ползание на средних четвереньках по прямой и «змейкой»; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезание под препятствие правым, левым боком; лазание между рейками лестницы, поставленной на бок на четвереньках и между ножками стула; перелезание через скамейку и бревно; лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) и переход с пролета приставным шагом, перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки и спуск с нее.

### **II. Игры:**

«Перелет птиц», «Птицы и лиса», «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем», «Карусель», «Огуречик, огуречик», «Найди, где спрятано», «Кролики», «У медведя в бору», «Цветные автомобили», «Подарки», «Птички и кошка», «Пожарные на учениях»; «Снежиночки-пушиночки», «Кто ушел?», «Загадай, отгадай, повтори», «Пилоты», «Мыши в кладовой», «Подбрось и поймай», «Найди и промолчи», «Пастух и стадо», «Бездомный заяц», «Такси», «Нам не страшен серый волк», «Зайка серый умывается», «Прятки», «Мяч через сетку», «Мы – веселые ребята».

### **III. Спортивные упражнения:**

Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга), скольжение по ледяным дорожкам (на двух ногах самостоятельно); хождение на лыжах (передвижение скользящим шагом, повороты на месте, переступания, подъемы на горку «полу елочкой», боком, ходьба на лыжах без времени (0,5–1 км), игра на лыжах.

### **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств •**

Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

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

### Календарно-тематическое планирование занятий

| Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на Равновесие | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
|-----------|--------------|--------|-----|----------------------------------|--------------------------|--------|---------|---------|---------------------|
| 1         | 2            | 3      | 4   | 5                                | 6                        | 7      | 8       | 9       | 10                  |

#### СЕНТЯБРЬ

#### Задачи

Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

#### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать расположение в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** проводить игры и упражнения под музыку.

|                             |   |   |   |                                 |  |   |  |                         |                |
|-----------------------------|---|---|---|---------------------------------|--|---|--|-------------------------|----------------|
| I. «Прогулки в осенний лес» | Построение в колонну по одному (по росту) | Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы | Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу) | «В парке» - с осенними листьями | Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног | Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см) | «Переползи через кочки» | «Перелет птиц» |
|-----------------------------|---|---|---|---------------------------------|--|---|--|-------------------------|----------------|

|   |  |  |   |                                |   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|--------------------------------|---|--|--|---|---|
| II. «Экскурсия в осенний лес» (на поезде) | Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур | Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат | Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат | «Проверка и ремонт вагончиков» | Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6–7 мячей, руки за спиной             | 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2–3 раза подряд)    | «Летающая тарелка»   | Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких; расстояние 10 м)                 | «Птицы и лиса»                                    |
|   |  |  | за длинный канат  |                                |   |  |  |   |   |
| III. «На день рождения куклы Алины»       | Равнение по ориентиру (шнур, канат)                      | Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа             | Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)        | Стоя в кругу с платочками      | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см) | Перепрыгивание через невысокую «кочку»   | Прокатывание обручей друг другу по прямой                              | Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12–15 см)(II) | «Подарки»   |
| IV. «На именины к Винни-Пуху»             | Равнение по меловой линии                                | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м)               | Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)                                 | Стоя врассыпную с платочками   | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см) | Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см) | Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см) | Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч                    | «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем» |

## ОКТАБРЬ

### Задачи

*Развивать умения:* сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края. *Закреплять навык:* ходьбы и бега в колонне по одному, врассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге.

Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|                       |   |  |  |  |  |  |   |   |                         |
|-----------------------|---|--|--|--|--|--|---|---|-------------------------|
| I. «Веселая карусель» | Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу                       | Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру) | Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную по залу (2–3 раза) | С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной           | Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах) | Прокатывание обруча друг другу между предметами | Ползание попластунски   | «Карусель»              |
| II. «Ярмарка»         | Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу | Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру                      | Бег с поворотом кругом чередовать с бегом в рассыпную по залу              | С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу | Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой | Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед               | «Чья пара сделает лучше?»                       | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками(О) | «Огуречик, огуречик...» |

|             |   |  |   |  |   |  |  |  |                              |
|-------------|---|--|---|--|---|--|--|--|------------------------------|
| III. «Цирк» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру | Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге | Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра | «Веселые Петрушки»                     | Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны  | Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед | Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой                                     | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Поймай дрессированную муху» |
| IV. «Цирк»  | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру | Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу        | Бег мелким и широким шагом  | «Раз, два, три – на Петрушек посмотри» | Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны | Прямой галоп   | Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Найди, где спрятано»        |

### НОЯБРЬ

#### **Задачи**

*Формировать навык:* ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками; прыжков на двух ногах; перебрасывания мяча друг другу; ползания на животе по скамейке; удержания устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

*Закреплять умения:* ходьбы и бега между предметами, не задевая их; следить за правильной осанкой.

Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к умыванию прохладной водой.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

**ОО «Познавательное развитие»:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд-назад, вверх-вниз.

**ОО «Речевое развитие»:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|  |   |  |   |  |   |                                       |  |   |                     |
|--|---|--|---|--|---|---------------------------------------|--|---|---------------------|
| I.<br>«Путешествие на волшебный остров»  | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющими    | Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»                                    | Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»)                | «Проверка и ремонт самолета, заправка горючим» | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе                     | Прямой галоп по кругу, руки за спиной | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами | «Проползи на четвереньках до флажка»            | «Кролики»           |
| II.<br>«Путешествие на волшебный остров» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющими по | Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т. д.), ходьба | Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись крадучись | «Играй, играй, мяч не теряй»                   | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам(П) | Прямой галоп по кругу «змейкой»(3)    | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами | Подлезание под препятствие правым и левым боком | «У медведя во бору» |

|  |           |                       |  |  |  |  |  |  |  |
|--|-----------|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|  | ориентиру | пригнувшись крадучись |  |  |  |  |  |  |  |
|--|-----------|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|

|   |  |   |  |  |  |   |  |  |                      |
|---|--|---|--|--|--|---|--|--|----------------------|
| III. «В гости к Айболиту» (на автомобиле) | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру | Ходьба со сменой ведущего   | Бег со сменой ведущего   | «Поиграем с любимыми зверятами Айболита» | Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) | Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4–5 м)                     | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд)                     | Подлезание под препятствие правым и левым боком  | «Цветные автомобили» |
| IV. «В гостях у Айболита»                 | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру | Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную | Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную | «Поиграем с любимыми зверятами Айболита» | Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) | Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30) | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд) | Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком | «Подарки»            |

### ДЕКАБРЬ

#### Задачи

**Формировать умения:** перестраиваться в пары на месте, мягко приземляться при спрыгивании.

**Закреплять навык:** прокатывать мяч; развивать глазомер при ловле мяча; в ползании на четвереньках на повышенной опоре; находить своё место в колонне; выполнять правильный хват при ползании по скамейке.

**Закреплять умение:** прыгать на двух ногах с продвижением, через предметы; соблюдать дистанцию во время передвижения.

Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.

#### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.

**ОО «Познавательное развитие»:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд-назад, вверх-вниз.

**ОО «Речевое развитие»:** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|                            |  |  |   |   |   |   |   |  |  |
|----------------------------|--|--|---|---|---|---|---|--|--|
| I. «Магазин игрушек»       | Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру    | Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.) | Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную                          | С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга(О) | Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30)(П)                | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд | Ползание попластунски  | «Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку, остальные отгадывают, повторяют) |
| II. «Магазин игрушек»      | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру | Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой в рассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга»)    | Чередование бега в парах в колонне с бегом в рассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга») | С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга    | Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением | «Попади в щит»  | Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках | «Птичка и кошка»   |
| III. «Пожарные на учениях» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим              | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед                             | Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении                                  | «Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)  | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске                          | Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета                                      | Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)             | Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках  | «Пожарные на учениях» (индивидуальная – фронтально) – одноэтапная эстафета                           |

|                              |   |                                |                                |                          |                                     |                                       |  |                                |                                       |
|------------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------|---------------------------------------|
| IV.<br>«Пожарные на учениях» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по | Ходьба в чередовании с бегом и | Бег в чередовании с прыжками в | «Пожарные на учениях» (с | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при | Прыжки с продвижением вперед через 6– | Отбивание мяча о пол на месте правой и | Пролезание между ножками стула | «Пожарные на учениях» (индивидуальная |
|------------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------|---------------------------------------|

|   |   |   |                       |                              |                               |                            |                                    |  |
|---|---|---|-----------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------------|--|
| 4 в движении за направляющим по ориентиру | прыжками на месте и с продвижением вперед | движении с преодолением препятствий (низкий барьер) | гантелями в колоннах) | встрече и расходясь на доске | 8 линий (расстояние 50–60 см) | левой рукой (5 раз подряд) | («тоннель») на низких четвереньках | двухэтапная эстафета на равновесие, прыжки – фронтально) |
|---|---|---|-----------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------------|--|

### ЯНВАРЬ

#### Задачи

*Формировать умение:* строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

*Закреплять навык:* в ходьбе и беге враспынную, в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

*Развивать* глазомер и ловкость; внимание на сигнал.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

#### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений, продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

**ОО «Познавательное развитие»:** основные признаки предметов, цвет, форму, величину; развивать пространственные отношения: впереди, сзади, справа, слева.

**ОО «Речевое развитие»:** развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.

|   |   |  |                                   |                           |   |                       |  |   |   |
|---|---|--|-----------------------------------|---------------------------|---|-----------------------|--|---|---|
| II. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх) | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны | Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны) | «Найди себе пару»                 | «Собери предметы»         | Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее | «Лиса в курятнике»    | «Подбрось и поймай»                              | «Перелет птиц»                            | «Кто ушел?» (игра малой подвижности)          |
| III. «Путешествие в зоопарк» (на самолетах)                   | Размыкание на вытянутые руки                    | Ходьба с преодолением дополнительных препятствий                       | Бег с преодолением препятствий (с | «Веселые жители зоопарка» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом   | «Пружинка» с прыжками | Метание предметов в горизонтальную цель правой и | Перелезание через гимнастическую скамейку | «Загадай, отгадай, повтори» (дети по желанию) |

|                             |  |                                     |  |                           |   |  |   |   |                                    |
|-----------------------------|--|-------------------------------------|--|---------------------------|---|--|---|---|------------------------------------|
|                             | вперед и в стороны                     | (с перешагиванием с кочки на кочку) | перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая поставленные кегли                 |                           | вокруг себя на середине подъема   |  | левой рукой (расстояние 2–2,5 м)  | боком                                   | имитируют движения повадки зверей) |
| IV. «Путешествие в зоопарк» | Размыкание и смыкание приставным шагом | Ходьба по пересеченной местности    | Бег с ловлей и увертыванием (догонять убегающего и убежать от догоняющего) | «Веселые жители зоопарка» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема | Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см) | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) | Перелезание через гимнастическое бревно | «Пилоты»                           |

**ФЕВРАЛЬ**

## Задачи

Формировать в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

*Развивать* глазомер и ловкость; внимание на сигнал. *Формировать умение*: строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

*Закреплять навык*: в ходьбе и беге врассыпную.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

## Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

**ОО «Познавательное развитие»:** упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). Закрепить о форме предмета: шар, куб.

**ОО «Речевое развитие»:** развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.

|  |                                      |  |  |           |   |  |   |  |                                     |
|--|--------------------------------------|--|--|-----------|---|--|---|--|-------------------------------------|
| І. «В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо, телефонный звонок и др.) | Повороты кругом, переступая на месте | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами | Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях | С цветами | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см) | Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) | Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см) | «Мыши в кладовой у Красной Шапочки» |
|--|--------------------------------------|--|--|-----------|---|--|---|--|-------------------------------------|

|   |   |   |   |           |   |  |  |  |                    |
|---|---|---|---|-----------|---|--|--|--|--------------------|
| II. «В гости к Красной Шапочке»                 | Повороты кругом, прыжком, стоя на месте     | Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу | Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки» | С цветами | Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз                          | Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)        | Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см) | «Подбрось, поймай» |
| III. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче) | Повороты кругом стоя на месте, прыжком      | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук                          | Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)     | С мячами  | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча) | Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног               | Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м)                      | «Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)                        | «Юла»              |
| IV. «Атыбаты»                                   | Перестроение из колонны по одному в шеренгу | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук                          | Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)     | С мячами  | Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот     | Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу         | Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м) | «Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)                        | «Найди и промолчи» |

|  |  |  |  |  |             |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|-------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | вокруг себя |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|-------------|--|--|--|--|

### МАРТ

#### Задачи

*Формировать умения:* занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Развивать *навык:* в бросании через сетку, а ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы. Формировать сознательное отношение к правилам игры.

Формировать навык оказания первой помощи при травме.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбе и беге по наклонной доске.

**ОО «Познавательное развитие»:** рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.

**ОО «Речевое развитие»:** речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. **ОО**

**«Художественно – эстетическое развитие»:**

|   |   |  |  |                         |   |  |   |   |                   |
|---|---|--|--|-------------------------|---|--|---|---|-------------------|
| I.<br>«Волшебная палочка»<br>(гимн. палка)  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении | Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой | Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты) | С гимнастической палкой | Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах | Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м) | Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м | «Переползи через кочку»   | «Пастух и стадо»  |
| II.<br>«Волшебная палочка»<br>(гимн. палка) | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн.  | Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой (3–4 раза)    | С гимнастической палкой | Ходьба по гимнастическому буму с палкой за головой              | Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см)           | Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2 м) | «Подбрось поймай» |

|  |  |         |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---------|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  | Палкой) |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---------|--|--|--|--|--|--|--|

|  |   |  |   |            |  |   |   |   |   |
|--|---|--|---|------------|--|---|---|---|---|
| III.<br>«Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см) | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета) | Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой, по одной стороне зала пробегать по узкой извилистой дорожке | С кольцами | Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево | Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см) | Метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м)             | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) | «Бездомный заяц» (кольца используются как домики) |
| IV.<br>«Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см)  | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)                   | Бег со средней скоростью 40–60 м «змейкой» в чередовании с ходьбой (80–120 м)   | С кольцами | Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево | Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см) | Метание предметов на дальность (за черту) (расстояние 3,5– 6,5 м) | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) | «Такси»   |

#### АПРЕЛЬ

#### **Задачи**

*Формировать умения:* прыгать с короткой скакалкой, бегать на скорость.

*Развивать навык:* ходить по гим. скамейке с заданиями, прыгать на двух ногах через предметы, метать в вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках.

*Закреплять навыки:* и. п. при метании в вертикальную цель, лазанья по гим. стенке одноименным способом.

Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, о режиме дня и влиянии его на здоровье человека, приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур.

**Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель, формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. Социализация.

**ОО «Речевое развитие»:** учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение в игре «Хитрая лиса».

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

|                                      |  |   |  |   |   |   |  |                     |                         |
|--------------------------------------|--|---|--|---|---|---|--|---------------------|-------------------------|
| I. «Веселые туристы» (с рюкзачками)  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре            | Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу   | Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе (2–3 раза)      | «Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками | Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук | Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см)(П)                        | Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м) | Лазание по лестнице | «Огуречик, огуречик...» |
| II. «Веселые туристы» (с рюкзачками) | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении | Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие | Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот | Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке           | Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс   | Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см) | Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м) | Лазание по лестнице | «Птицы и лиса»          |

|                                 |   |   |   |                            |   |                             |  |                               |                 |
|---------------------------------|---|---|---|----------------------------|---|-----------------------------|--|-------------------------------|-----------------|
| III. «На помощь трем поросятам» | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны       | Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)          | Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчьей)          | «Мы сильные» (с гантелями) | Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики) | Прыжки с короткой скакалкой | Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м) | Лазание по лестнице/стремянке | «Поймай комара» |
| IV. «В гости к трем поросятам»  | Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу | Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу | Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом в рассыпную по залу | С шишками                  | Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики) | Прыжки с короткой скакалкой | Бросание мяча вверх и попытка поймать его          | Лазание по лестнице/стремянке | «Жуки»          |

## МАЙ

### Задачи

*Формировать навык:* прыгать в длину с разбега.

*Закрепить навык:* ходьбы и бега парами с поворотом в другую сторону, перешагивания через набивные мячи, прыжков на двух ногах, перебрасывания мяча друг другу, лазанья по-медвежьи, бросания мяча о пол одной рукой, ловля двумя, ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, бросания мяча в баскетбольное кольцо.

*Воспитывать:* активность у детей в двигательной деятельности, умение организовывать игры со всеми детьми.

*Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.*

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** учить соблюдать правила дорожного движения, правила безопасности во время лазанья по гимнастической стенке разными способами.

**ОО «Речевое развитие»:** формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, развивать умение детей общаться спокойно, без крика, проводить подвижную игру под текст стихотворения.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

|                                      |  |  |   |                      |                           |   |   |   |  |
|--------------------------------------|--|--|---|----------------------|---------------------------|---|---|---|--|
| I. «Волшебная палочка-качалочка»     | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профилактической дорожке     | Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего          | Упражнения с палками | Ходьба по наклонному буму | Прямой галоп                                      | Бросание мяча вверх и ловля его                     | Вползание на невысокую гору, опираясь на колени и помогая себе руками | Перебрасывание мяча через невысокие предметы |
| II. «Колобок»                        | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профилактической дорожке     | Бег на скорость (до 15–20 м)                                | «Колобок»            | Ходьба по наклонному буму | Прямой галоп                                      | Бросание мяча вверх и ловля его                     | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее                       | «Бросание мяча вперед»                       |
| III. «Путешествие по родному городу» | Повороты направо и налево переступанием            | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную | «Рыбаки»             | Ходьба по наклонному буму | Прыжки в высоту с места через шнур (высота 20 см) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее                       | «Рыбаки и рыбки»                             |

|                              |   |  |   |  |                          |   |   |   |                 |
|------------------------------|---|--|---|--|--------------------------|---|---|---|-----------------|
| IV. «В гостях у Гантелькина» | Повороты направо и налево переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную |  | «Упражнения Гантелькина» | Прыжки в высоту с места через шнур (высота 20 см) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Прокати обруч» |
|------------------------------|---|--|---|--|--------------------------|---|---|---|-----------------|

**ИЮНЬ**

## Задачи

*Развивать умения:* сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края. *Закреплять навык:* ходьбы и бега в колонне по одному, врассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге.

*Развивать* ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.

## Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до пяти при перестроении в колонны.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|                          |   |   |   |                                 |  |   |  |                                    |                |
|--------------------------|---|---|---|---------------------------------|--|---|--|------------------------------------|----------------|
| I. «Прогулка в лето»     | Построение в колонну по одному (по росту) | Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы | Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу) | «В парке» - с осенними листьями | Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног | Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см) | «Переползи через кочки»            | «Перелет птиц» |
| II. «Здравствуй, солнце» | Построение в колонну по одному по         | Ходьба на носках, на пятках, на                     | Бег с изменением темпа                                      | «Проверка и ремонт вагончиков»  | Ходьба по извилистой дорожке,  | 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании                               | «Летающая тарелка»   | Ползание по прямой на четвереньках | «Птицы и лиса» |

|                                   |                                     |  |  |                               |   |  |  |   |   |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--|--|-------------------------------|---|--|--|---|---|
|                                   | росту, держась за шнур              | наружном своде стопы, держась за длинный канат                     | движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат                 |                               | перешагивая через 6–7 мячей, руки за спиной   | с ходьбой (2–3 раза подряд)  |  | (средних, низких; расстояние 10 м)  |   |
| III. «Игры мамы и папы»           | Равнение по ориентиру (шнур, канат) | Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа | Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой») | Стоя в кругу с платочками     | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см) | Перепрыгивание через невысокую «кочку»   | Прокатывание обручей друг другу по прямой                              | Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12–15 см)(II) | «Подарки»   |
| IV. «На именины к Коту Леопольду» | Равнение по меловой линии           | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м)   | Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)                          | Стоя в рассыпную с платочками | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см) | Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см) | Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см) | Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч                    | «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем» |

## ИЮЛЬ

### Задачи

*Развивать умения:* сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края. *Закреплять навык:* ходьбы и бега в колонне по одному, в рассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге.

*Развивать* ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.

**Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг

другу.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до пяти при перестроении в колонны.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|                             |   |  |   |          |                           |   |   |   |                  |
|-----------------------------|---|--|---|----------|---------------------------|---|---|---|------------------|
| III. «Путешествие к озеру»  | Повороты направо и налево переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную | «Рыбаки» | Ходьба по наклонному буму | Прыжки в высоту с места через шнур (высота 20 см) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Рыбаки и рыбки» |
| IV. «В гостях у Смешариков» | Повороты направо и налево переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную |          | «Упражнения Смешариков»   | Прыжки в высоту с места через шнур (высота 20 см) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Прокати обруч»  |

### 2.4.3. Содержание и распределения программного материала в старшей возрастной группе

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
  - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
  - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
  - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
  - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### Программный материал I.

##### Гимнастика.

1. **Перестроения:** из шеренги в колонну; в две колонны; в два круга; по диагонали; «змейкой» без ориентиров; повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.
2. **Ходьба:** в полуприседе; с перекатом на носок; с задержкой на носке («петушиный шаг»); с заданиями (с различными положениями рук); с закрытыми глазами (3–4 м); через предметы (высотой 20–25 см); по наклонной доске (высота 35–40 см); поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием; шаг на всей ступне на месте; с продвижением вперед и в кружении; полуприседание с выставлением ноги на пятку.
3. **Бег:** на носках; с высоким подниманием колен; через и между предметами; со сменой темпа; бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности; бег в быстром темпе 10 м (4 раза); 20–30 м (2–3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).
4. **ОРУ:**
  - а) для головы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны, вращения);
  - б) для рук (однаправленные и попеременные, однаправленные и разнонаправленные, махи и вращения, подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами, сжимание-разжимание, вращение кистей рук (8–10 раз);
  - в) для ног (приседания – до 40 раз; махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в сторону с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте 40x3; упражнения с отягощающими предметами – мешочки, гантели, набивные мячи 1 кг); г) для туловища (повороты, наклоны; вращения).
5. **ОВД:**
  - а) прыжки: на месте (ноги скрестно-ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м; прыжки через 5–6 предметов на двух ногах высотой 15–20 см; впрыгивание на предметы высотой до 20 см; подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки; прыжки в длину с места 80–90

см; в высоту 30–40 см; с разбега 6–8 м; в длину на 130–150 см с разбега 8 м; прыжки в глубину высотой 30–40 см в указанное место; прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад);

б) катание, бросание, ловля: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40–30 см, длина 3–4 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4–6 раз подряд, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5–6 м); перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю); метание в горизонтальную цель и вертикальную (на высоте 2,2 м) с расстояния 3,5–4 м; метание вдаль на 5–9 м;

в) ползание, лазание: ползание на четвереньках, толкая мяч головой по скамейке; подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне; ползание и перелезание через предметы; подлезание под дуги, веревки (высота 40–50 см); лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

## **II. Игры:**

**Подвижные:** «Огородники», «Веселое соревнование – кто скорее до флажка», «Удочка», «Стой», «Коршун и наседка», «Ловишка с мячом», «Кролики», «Сбей кеглю», «Медведь и пчелы», «Эстафета парами», «Ловишка с приседанием», «Встречные перебежки»; «Уголки», «Мяч капитану», «Мороз, Красный нос», «Охотники и зайцы», «Ловишка с мячом», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Пустое место», «С кочки на кочку», «Горелки», «Охотники и звери», «Караси и щука», «Третий лишний», «Мы – веселые ребята», «Волк во рву», «Ловишка, бери ленту», «Быстрые и меткие», «Лиса и куры», «Лесная эстафета».

**Спортивные:** 1) Городки (бросание биты сбоку; выбивание городка с кона 5–6 м и полукона 2–3 м); 2) Баскетбол (перебрасывание мяча друг другу от груди, ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, игра по упрощенным правилам); 3) Бадминтон (отбивание волана ракеткой в заданном направлении, игра с воспитателем); 4) Футбол (отбивание мяча правой и левой в заданном направлении, обведение мяча между и вокруг предметов, отбивание мяча о стену, передача мяча ногой друг другу с 3–5 м, игра по упрощенным правилам); 5) Элементы хоккея (прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота, прокатывать шайбу в парах).

**III. Спортивные упражнения:** 1) катание на санках (с горки по одному и в парах, катание по ровному месту друг друга); 2) ходьба на лыжах (по пересеченной местности шагом, повороты на месте влево, вправо, подъем на гору «лесенкой», спуск в низкой стойке); 3) скольжение по ледяным дорожкам (с разбега приседая и вставая во время скольжения).

## **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств**

- Ходить и бегать легко, ритмично сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах 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), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате и 2-х, 3-х колесном велосипеде.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью инструктора по физической культуре игры на заданные сюжеты.

### Календарно-тематическое планирование занятий

| Мотивация  | Перестроение                               | Ходьба   | Бег   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на Равновесие                                  | Прыжки                                 | Метание          | Лазание   | Подвижные игры  |
|--|--|--|---|----------------------------------|---|--|------------------|---|---|
| 1  | 2  | 3  | 4   | 5                                | 6   | 7                                      | 8                | 9   | 10  |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>  |  |  |   |                                  |   |  |                  |   |   |
| <b>Задачи</b>  |  |  |   |                                  |   |  |                  |   |   |
| Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей   |  |  |   |                                  |   |  |                  |   |   |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>   |  |  |   |                                  |   |  |                  |   |   |
| <b>ОО «Социально-коммуникативное развитие»:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков, перебрасывания мячей, подвижной игры, метания и лазанья. |  |  |   |                                  |   |  |                  |   |   |
| <b>ОО «Познавательное развитие»:</b> развивать расположение в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через мячи.  |  |  |   |                                  |   |  |                  |   |   |
| <b>ОО «Речевое развитие»:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.   |  |  |   |                                  |   |  |                  |   |   |
| <b>ОО «Художественно – эстетическое развитие»:</b> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.  |  |  |   |                                  |   |  |                  |   |   |
| I. «Сбор урожая»   | Построение в колонну, равнение на ведущего | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе | Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу | С малыми мячами                  | Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | «Попади в обруч» | Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку | «Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину) |

|                                    |  |  |  |                 |   |   |   |  |   |
|------------------------------------|--|--|--|-----------------|---|---|---|--|---|
| II. Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, в рассыпную | Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, | С малыми мячами | Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая кирпичики | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями | Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд) | Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом | «Веселое соревнование» – кто скорее до флажка с подлезанием |
|------------------------------------|--|--|--|-----------------|---|---|---|--|---|

|  |  |   |  |                           |  |  |   |  |                    |
|--|--|---|--|---------------------------|--|--|---|--|--------------------|
|  |  |   | захлестывая голень   |                           |  | «змейкой»  |   |  | под воротца        |
| III. Традиционная структура занятия                                    | Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну | Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне  | Бег мелким и широким шагом   | С гимнастическими палками | Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалки | «Веселая эстафета с мячом»   | Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4–6 раз подряд) | Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами                          | «Удочка»           |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в пары на месте и в движении                  | «Найди свое место в колонне» – во время ходьбы в рассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне | «Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины) | С гимнастическими палками | Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалка | «Пингвины с мячом» - эстафета (прыжки с зажатым между коленями мячом до ориентира) | «Прокати мяч между предметами» (шири-на 30–40 см, длина 3–4 м)    | «Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | «Догони свою пару» |

## ОКТАБРЬ

### Задачи

*Развивать умения:* сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края.

*Закреплять навык:* ходьбы и бега в колонне по одному, в рассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге.

*Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.*

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|                              |                          |                           |                               |              |                   |                                |                                |                          |        |
|------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------|-------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------|
| I. «Экскурсия в осенний лес» | Построение в две колонны | Ходьба в глубоком приседе | Бег «змейкой»; широким шагом, | «Тренировка» | Ходьба по веревке | Перепрыгивание лежащих досок с | Бросание мяча о пол поочередно | Ползание на четвереньках | «Стой» |
|------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------|-------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------|

|                                     |   |  |  |                    |   |  |   |   |                    |
|-------------------------------------|---|--|--|--------------------|---|--|---|---|--------------------|
| на велосипеде»                      |   | в колонне, с поворотом туловища назад                                | преодолевая препятствия  | велосипе-диста»    | (диаметр 1,5–2 см)  | места, отталкиваясь двумя ногами   | правой и левой рукой (10 раз подряд)          | между предметами, чередуя с бегом   |                    |
| II. Традиционная структура занятия  | Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг | Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках | Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу | С большим и мячами | Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове  | Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90 °, потом на 180 ° (10–12 раз) | Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м) | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет                   | «Коршун и насадка» |
| III. Традиционная структура занятия | Перестроение в два круга                                      | Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед           | Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу                 | С большим и мячами | Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове | Прыжки через предметы (высота 15–20 см) по прямой на 2-х ногах               | Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м) | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа | «Ловишки с мячом»  |

|  |  |  |                       |                         |                                    |  |   |   |             |
|--|--|--|-----------------------|-------------------------|------------------------------------|--|---|---|-------------|
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Расчет на первый-второй в шеренге, в колонне | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть) | «Встречные перебежки» | С лентами разного цвета | «По кочкам» – ходьба по кирпичикам | Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля) | «Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом) | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа | «Воробышки» |
|--|--|--|-----------------------|-------------------------|------------------------------------|--|---|---|-------------|

### НОЯБРЬ

#### **Задачи**

*Формировать умения:* переключивать (мал.) мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыгать на правой и левой ноге попеременно

с продвижением вперед.

*Закреплять навыки:* ходьбы с высоким подниманием колен; с остановкой на сигнал, бега врассыпную, перебрасывания мяча в шеренге, ползания по скамейке на животе, ведения мяча между предметами, пролезания через обручи с мячом в руках, подлезания под шнур боком и прямо, ходьбы «змейкой».

*Развивать* ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать здоровый образ жизни, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

## Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений. Формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега враспынную.

**ОО «Познавательное развитие»:** ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). **ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики: проводить игры и упражнения под музыку.

|                                       |  |  |   |                         |  |  |  |   |                    |
|---------------------------------------|--|--|---|-------------------------|--|--|--|---|--------------------|
| I.<br>«Я и мое тело»                  | Перестроение в две колонны; повороты на месте        | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами | Бег противходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу              | С лентами разного цвета | Ходьба по гимнастическому буму с приседанием на середине                                 | Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед          | Подбивание ракетной волана; упражнение в ловле мяча после броска о пол | Лазание по гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске | «Попади в яблочко» |
| II.<br>Традиционная структура занятия | Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны | Ходьба с заданиями   | Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег враспынную; в колонне; обычный бег | С лентами разного цвета | Ходьба по гимнастическому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа | Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед | Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу                          | Ползание на животе и на четвереньках по гимнастической скамейке                                   | «Медведь и пчелы»  |
|                                       |  |  |   |                         | и слева от буму)   |  |  |   |                    |

|                                     |  |                                    |   |                             |   |  |  |   |                         |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|---|-----------------------------|---|--|--|---|-------------------------|
| III. Традиционная структура занятия | Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны | Ходьба с закрытыми глазами (3–4 м) | Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге | На гимнастических скамейках | Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место | Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя)(II) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках | «Эстафета парами»       |
| IV. Зачетное занятие                | Повороты на месте  | Ходьба в колонне по одному; парами | Бег с остановкой по звуковому сигналу   | На гимнастических скамейках | Ходьба по буму с поворотами   | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед   | Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками      | Лазание по лестнице разноименным способом   | «Ловишки с приседанием» |

### ДЕКАБРЬ

#### Задачи

*Формировать* умения ходить по наклонной доске, прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед, лезть по гимнастической стенке; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр

*Закреплять* навык бегать в колонне по одному с сохранением дистанции, прыгать на двух ногах с преодолением препятствий, ползать на четвереньках между кеглями, подбрасывать и ловить мяч, бегать враспынную и по кругу с изменением направления. *Воспитывать* навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.

#### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формировать дружеские отношения; следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), во время ходьбы по наклонной доске.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий

физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики произведение «Елка»: проводить игры и упражнения под музыку.

|                     |   |  |  |                                    |   |  |   |  |                        |
|---------------------|---|--|--|------------------------------------|---|--|---|--|------------------------|
| «Зима»              | Расчет на первый-второй-третий; перестроение по расчету | Ходьба через предметы  | Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики)                               | «Тренировка туриста перед походом» | Ходьба по скамейке с закрытыми глазами  | Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки) | Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине | «Эстафета с рюкзачком» |
| «Зимующие птицы»    | Построение в звенья за ведущим                          | Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед                  | Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу                                  | В парах                            | Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками | Прыжки с бумагой в обозначенное место (высота 40 см)                         | Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди | Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой                              | «Мороз-Красный нос»    |
| «Новогодняя сказка» | Перестроение в пары, в колонны                          | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках | Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу – враспынную | В парах                            | Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками | Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку(3)                      | «Попади в кегли»  | Перелезание через бум правым и левым боком                                     | «Охотники и зайцы»     |

|  |                                     |   |          |         |  |   |                |                                      |                |
|--|-------------------------------------|---|----------|---------|--|---|----------------|--------------------------------------|----------------|
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в шеренгу; в две шеренги | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом | «Уголки» | В парах | «Перелезть и подлезть» (перелезание через бум и подлезание под него) | «Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком) | «Мяч капитану» | Имитация движений пловца на скамейке | «Лиса и птицы» |
|--|-------------------------------------|---|----------|---------|--|---|----------------|--------------------------------------|----------------|

### ЯНВАРЬ

#### Задачи

*Формировать* умение лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт.

*Закреплять* умения: ходить и бегать между предметами, прыгать с ноги на ногу, забрасывать мяч в корзину, ползать на четвереньках, подталкивая мяч головой, пролезать в обруч, вести мяч в прямом направлении, ходить по наклонной доске, ходить с мешочком на голове.

*Развивать* устойчивое равновесие при выполнении упражнений по наклонной доске, формировать осанку.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

#### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время подвижной игры. **ОО**

**«Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|                                    |   |   |  |               |   |                             |   |   |                   |
|------------------------------------|---|---|--|---------------|---|-----------------------------|---|---|-------------------|
| I. «Забавы Зимушки-зимы»           | Перестроение в одну, в три колонны              | Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; ходьба широким шагом; по сигналу – прыжки на двух ногах | Бег высоко поднимая колени; с преодолением «снежных преград» (скамейка – перепрыгивание) | Со «снежками» | Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой | «На одной ножке по дорожке» | «Метание снежков» вдаль правой и левой рукой (6–9 м)                  | Лазание по наклонной доске и скатывание с нее                   | «Ловишка с мячом» |
| II. Традиционная структура занятия | Построение в круг; размыкание на вытянутые руки | Ходьба по кругу, взявшись за руки   | Обычный бег с остановкой по сигналу  | Со «снежками» | Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой | Прыжки в длину с места      | Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м | Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт | «Мышеловка»       |
| III. Занятие с                     | Перестроение                                    | Ходьба с  | Бег со сменой  | Аэробик       | Ходьба по   | Прыжки в                    | Метание   | Лазание по наклонной  | «Ловля            |

|                     |        |   |  |   |   |   |  |  |           |
|---------------------|--------|---|--|---|---|---|--|--|-----------|
| элементами аэробики | в пары | приставным шагом с притопом и прихлопом | направления движения по музыкальному сигналу | а | гимнастическому буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы | длину с места, перепрыгивая «бревнышко» | малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5–4 м на высоту 2,2 м | доске боком с переходом на соседний пролет | «Обезьян» |
|---------------------|--------|---|--|---|---|---|--|--|-----------|

|  |  |  |   |          |   |   |  |   |                       |
|--|--|--|---|----------|---|---|--|---|-----------------------|
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны | Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком | Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу | Аэробика | «Кто скорее к флажку» (бум – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя) | «Кто дальше прыгнет?» - прыжки через скакалку | «Попади в корзину» (метание мячей в корзину) | «Подлезь и не задень» – подлезание правым и левым боком | «Мы – веселые ребята» |
|--|--|--|---|----------|---|---|--|---|-----------------------|

## ФЕВРАЛЬ

### Задачи

*Развивать умение* сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метать мяч в вертикальную цель, лазать по гимнастической стенке.

*Закрепить навыки:* перепрыгивания через бруски, забрасывания мяч в корзину, энергичного отталкивания и приземления при выполнении прыжка в длину с места, подлезания под дугу, отбивания мяч о пол, подлезания под палку и перешагивания через нее.

Проводить комплекс закаливающих процедур; формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям, учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при плохом самочувствии, изучать своё тело.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр, формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр, формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности по отношению к себе, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

**ОО «Познавательное развитие»:** учить части тела, развивать способность применять знания о своём теле в играх и упражнениях. предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу.

**ОО «Речевое развитие»:** проводить игры и упражнения под тексты стихотворений, проговаривать части тела, действия и названия упражнений в процессе двигательной деятельности.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|  |  |  |   |                           |  |   |  |  |  |
|--|--|--|---|---------------------------|--|---|--|--|--|
| I. «Военные на учении»   | Построение в одну, в три колонны   | Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и. п. – лежа на полу   | Бег приставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего | С гимнастическими палками | Легкий бег по буму, раскладывая и собирая мелкие предметы                        | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную)                           | «Не задень кегли»  | Ползание по пластунский до обозначенного места                               | «Пустое место»   |
| II. Традиционная структура занятия                                     | Перестроение в шеренгу   | Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед  | Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – остановиться и присесть            | С гимнастическими палками | Ходьба, по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, перешагивая предметы    | Прыжки через длинную скакалку (качающуюся)                            | «Не выпускай мяч из круга»   | Ползание по пластунски «змейкой» между предметами                            | «Поспеши, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира) |
| III. Занятие с элементами аэробики                                     | Равнение в колонне, в шеренге; перестроение в звенья                       | Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук  | Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестыванием голени     | Аэробика                  | Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок                      | Прыгни через скамейку   | Перебрасывание мяча друг другу через сетку   | Ползание по пластунски в сочетании с перебежками                             | «Кто летает»   |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Перестроение в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на 1–2-й в движении | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом | Бег на носках; по сигналу – враспынную в сочетании с построением по диагонали   | Аэробика                  | «Не потеряй груз» – бег по буму с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины) | «Спрыгни точно в намеченное место» (с бума в обруч с высоты 30–40 см) | Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» – прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении | «Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке до колокольчика) | «Мы – веселые ребята»  |

**МАРТ**

**Задача**

Формировать умения; ходить по канату с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега.

Закреплять навыки: ходить в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал, прыгать из обруча в обруч, перебрасывать мяч друг другу, метать в цель, ходить и бегать между предметами, перестраиваться в пары и обратно в колонну, ползать на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, подлезать под рейку в группировке, строиться в 3 колонны.

Формировать здоровый образ жизни в детском саду и семье, потребность в движении и в занятиях физической культурой, проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки, осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений, создавать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, любовь к родителям); учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, при ходьбе и беге по наклонной доске.

**ОО «Познавательное развитие»:** рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|                                    |  |  |  |              |   |   |   |                     |  |
|------------------------------------|--|--|--|--------------|---|---|---|---------------------|--|
| I. «Шаги весны»                    | Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка» | Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей         | Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия | С гантелям и | Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком) | Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун» | Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку | Лазание по шести(3) | «Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами» |
| II. Традиционная структура занятия | Перестроение в три колонны                             | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне | Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед   | С гантелям и | Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком) | Перешагивание предметов, в конце с 3–4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки             | Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте                            | Лазание по шести    | «Горелки»  |

|                                    |                            |  |  |          |   |  |  |                   |                    |
|------------------------------------|----------------------------|--|--|----------|---|--|--|-------------------|--------------------|
| III. Занятие с элементами аэробики | Перестроение в три колонны | Ходьба на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук | Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с | Аэробика | «Стойка баскетболиста»; «На одной ножке по дорожке» | Прыжки: с 3–4 шагов коснуться предмета | Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира | Лазание по канату | «Охотники и звери» |
|------------------------------------|----------------------------|--|--|----------|---|--|--|-------------------|--------------------|

|  |   |  |   |          |  |   |  |                   |                 |
|--|---|--|---|----------|--|---|--|-------------------|-----------------|
|  |   |  | ходьбой с притопами                             |          |  |   |  |                   |                 |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Повороты направо, налево в колонне, в шеренге | Ходьба со сменой ведущего, по сигналу – прыжки | Бег «змейкой» на носках, по сигналу – остановка | Аэробика | «Сумей сбить с бревна» – дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне | «Сделай как можно меньше прыжков» – прыжки широким шагом до ориентира | «Попади в обруч» – метание в горизонтальную цель | Лазание по канату | «Караси и щуки» |

#### АПРЕЛЬ

#### **Задачи**

*Развивать навык:* ходить по гим. скамейке с заданиями, прыгать на двух ногах через предметы, метать в вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках.

*Закреплять навыки:* и. п. при метании в вертикальную цель, лазанья по гимнастической стенке одноименным способом.

*Рассказывать* о пользе дыхательных упражнений, о режиме дня и влиянии его на здоровье человека, приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур.

#### **Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды, учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.

**ОО «Речевое развитие»:** учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение в игре «Хитрая лиса».

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической

ГИМНАСТИКИ.

|                                    |   |   |  |  |  |                                     |   |  |                       |
|------------------------------------|---|---|--|--|--|-------------------------------------|---|--|-----------------------|
| I. «Мы – космонавты»               | Перестроение в две, три колонны на месте и в движении | Ходьба выпадами                         | Обычный бег по сигналу: «К звездам!» – подойти к заданному месту и залезть на него | «Подготовка космонавтов к полету» (с обручами) | «Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой» | Прыжки в высоту с разбега (30–40см) | Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске(3) | «Выход в космос» – подлезание правым и левым боком под дугой | «Третий лишний»       |
| II. Традиционная структура занятия | Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на | Медленный бег в течении одной минуты: широкой                                      | «Подготовка космонавтов к                      | «Мяч водящему»; обводка мяча между                   | Прыжки в высоту с разбега (30–40см) | Перебрасывание набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу(0)               | Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на     | «Мы – веселые ребята» |

|                                    |   |                                  |   |                      |   |                                     |  |   |               |
|------------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------|---|-------------------------------------|--|---|---------------|
|                                    |   | высоких четвереньках             | «змейкой» с остановкой на сигнал – свисток  | полету» (с обручами) | кеглями «змейкой»                                     |                                     |  | высоту 15 см от пола  |               |
| III. Занятие с элементами аэробики | Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному | Ходьба с притопами, с прихлопами | Бег с приставным шагом правым и левым боком | Аэробика             | «Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира | Прыжки в высоту с разбега (30–40см) | Перебрасывание набивного мяча из-за головы | Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, разводить ноги в стороны | «Хитрая лиса» |

|  |   |  |  |          |   |  |                            |  |                       |
|--|---|--|--|----------|---|--|----------------------------|--|-----------------------|
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в колонну, перестроение в звенья | Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой» | Бег длинной «змейкой», по сигналу – бег враспынную | Аэробика | «Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира | Эстафета «Кто быстрее» – перепрыгивание кирпичиков на одной ноге | «Пронеси волан и не урони» |  | «Ловишка, бери ленту» |
|--|---|--|--|----------|---|--|----------------------------|--|-----------------------|

### МАЙ

#### Задачи

Формировать навык: прыгать в длину с разбега.

*Закрепить навык:* ходьбы и бега парами с поворотом в другую сторону, перешагивания через набивные мячи, прыжков на двух ногах, перебрасывания мяча друг другу, лазанья по-медвежьи, бросания мяча о пол одной рукой, ловля двумя, ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, бросания мяча в баскетбольное кольцо.

*Воспитывать:* активность у детей в двигательной деятельности, умение организовывать игры со всеми детьми.

Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

#### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** учить соблюдать правила дорожного движения, правила безопасности во время лазанья по гимнастической стенке разными способами.

**ОО «Речевое развитие»:** формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, развивать умение детей общаться спокойно, без крика; проводить подвижную игру под текст стихотворения.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

|                         |                          |   |  |           |                                     |  |                               |  |                    |
|-------------------------|--------------------------|---|--|-----------|-------------------------------------|--|-------------------------------|--|--------------------|
| I. «Олимпийские звезды» | Построение в три колонны | Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну | Челночный бег 3x10 м в медленном темпе | Со шнуром | Ходьба по буму с мешочком на голове |  | Броски набивного мяча (2,5 м) | Лазание по веревочной лестнице разноименным способом | «Быстрые и меткие» |
|-------------------------|--------------------------|---|--|-----------|-------------------------------------|--|-------------------------------|--|--------------------|

|  |   |  |   |           |  |   |   |   |                   |
|--|---|--|---|-----------|--|---|---|---|-------------------|
| II. Традиционная структура занятия                                     | Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны) | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед | Бег в медленном темпе по пересеченной местности | Со шнуром | Ходьба по буму с мешочком на голове  | Прыжки в длину с разбега (6 м), подбирая толчковую ногу | Броски набивного мяча (2,5 м)                         | Лазание по веревочной лестнице одноименным способом             | «Лиса и куры»     |
| III. Традиционная структура занятия                                    | Размыкание из одной колонны в три колонны                                       | Ходьба перекатом с пятки на носок  | Бег (20–30 м)                                   | Аэробика  | На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок   | Прыжки в длину с разбега 8 м (130–150 м)                | Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой | Лазание по веревочной лестнице свободным способом               | «Лесная эстафета» |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Ходьба с перестраиванием в 3–4 колонны  | Ходьба с различными движениями рук; медленный бег боком приставным шагом                 | Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)         | Аэробика  | Ходьба с «мешочками» на голове по скамейке сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2–3 круга) | Прыжки в длину с разбега                                | Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой | Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет | «Сокол и голуби»  |

**ИЮНЬ**

## Задачи

Формировать навык: прыгать в длину с разбега.

*Закрепить навык:* ходьбы и бега парами с поворотом в другую сторону, перешагивания через набивные мячи, прыжков на двух ногах, перебрасывания мяча друг другу, лазанья по-медвежьей, бросания мяча о пол одной рукой, ловля двумя, ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, бросания мяча в баскетбольное кольцо.

*Воспитывать:* активность у детей в двигательной деятельности, умение организовывать игры со всеми детьми.

Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

## Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** учить соблюдать правила дорожного движения, правила безопасности во время лазанья по гимнастической стенке разными способами.

**ОО «Речевое развитие»:** формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, развивать умение детей общаться спокойно, без крика; проводить подвижную игру под текст стихотворения.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

|                                       |  |   |   |                 |   |   |  |   |   |
|---------------------------------------|--|---|---|-----------------|---|---|--|---|---|
| И.<br>«Здравствуй,<br>лето»           | Построение в колонну, равнение на ведущего       | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе        | Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу   | С малыми мячами | Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч                              | «Попади в обруч»   | Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку | «Ловец бабочек и жуков»   |
| II.<br>Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, враспынную | Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень | С малыми мячами | Ходьба по гимнастической буму, перешагивая кирпичики      | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой» | Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10раз подряд) | Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом  | «Веселое соревнование» – кто скорее до флажка с подлезанием под воротца |

|                           |                                     |                                      |                            |                   |                                   |                            |  |  |          |
|---------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------------|-----------------------------------|----------------------------|--|--|----------|
| Ш. Традиционная структура | Построение в пары на месте, чередуя | Ходьба с перекатом с пятки на носок, | Бег мелким и широким шагом | С гимнастическими | Ходьба по гимнастическому буму на | «Веселая эстафета с мячом» | Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4–6 раз) | Ползание на четвереньках «змейкой» между | «Удочка» |
|---------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------------|-----------------------------------|----------------------------|--|--|----------|

|  |   |   |  |                           |  |  |   |  |                    |
|--|---|---|--|---------------------------|--|--|---|--|--------------------|
| занятия  | построение в колонну                    | в парах, на носках, в колонне   |  | палками                   | носках, в руках скакалки                                   |  | подряд)   | предметами   |                    |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в пары на месте и в движении | «Найди свое место в колонне» – во время ходьбы рассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне | «Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины) | С гимнастическими палками | Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалка | «Пингвины с мячом» - эстафета(прыжки с зажатым мячом между коленями) | «Прокати мяч между предметами» (ширина 30–40 см, длина 3–4 м) | «Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | «Догони свою пару» |

## ИЮЛЬ

### Задачи

*Развивать навык:* ходить по гим. скамейке с заданиями, прыгать на двух ногах через предметы, метать в вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках.

*Закреплять навыки:* и. п. при метании в вертикальную цель, лазанья по гимнастической стенке одноименным способом.

*Рассказывать* о пользе дыхательных упражнений, о режиме дня и влиянии его на здоровье человека, приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды, учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.

**ОО «Речевое развитие»:** учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение в игре «Хитрая лиса».

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

|                                       |   |  |   |           |                                       |   |                               |  |                    |
|---------------------------------------|---|--|---|-----------|---------------------------------------|---|-------------------------------|--|--------------------|
| I.<br>«Олимпийские звезды»            | Построение в три колонны  | Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну                          | Челночный бег 3x10 м в медленном темпе          | Со шнуром | Ходьба по бумаге с мешочком на голове |   | Броски набивного мяча (2,5 м) | Лазание по веревочной лестнице разноименным способом | «Быстрые и меткие» |
| II.<br>Традиционная структура занятия | Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны) | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед | Бег в медленном темпе по пересеченной местности | Со шнуром | Ходьба по бумаге с мешочком на голове | Прыжки в длину с разбега (6 м), подбирая толчковую ногу | Броски набивного мяча (2,5 м) | Лазание по веревочной лестнице одноименным способом  | «Лиса и куры»      |

## 2.4.4. Содержание и распределения программного материала в подготовительной возрастной группе

### Задачи:

1. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности.
2. Формировать умение варьировать упражнения и игры,
3. Придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

### Программный материал

#### I. Гимнастика.

**1. Построение, перестроения:** в колонну по одному, в круг, в шеренгу; перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько; расчет на 1–2; перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**2. Ходьба:** обычная, на носках, с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, в присяде и полуприсяде, выпадами, спиной вперед, в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге, в разных направлениях по кругу, с поворотами, «змейкой», врассыпную, проходить с закрытыми глазами 4–5 м, с преодолением препятствий.

**3. Бег:** обычный, на носках; с высоким подниманием бедра; сгибая ноги назад, с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, через препятствия, прыжками, в сочетании с другими движениями, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, из разных стартовых положений, на скорость (30 м), челночный бег (5x10 м), чередование ходьбы и бега на 3–4 отрезка пути по 100–150 м каждый, бег в среднем темпе по пересеченной местности на 200–300 м, медленный бег 2–3 минуты.

#### 4. ОРУ:

а) для рук: (поднимать руки вверх, вперед, в стороны из различных положений, энергично выпрямлять согнутые в локтях руки, выполнять круговые движения согнутыми руками, вращать обруч одной рукой, вращать кистями, разводить и сводить пальцы рук;

б) для ног: (выставлять ногу вперед на носок с крестно, приседать, выпады вперед и в сторону, махи прямой ногой до касания ладони);

в) для туловища: (опускать и поворачивать голову в сторону, повороты в стороны и вперед с различными положениями рук, садиться из положения лежа на спине и наоборот прогибаться лежа на животе и др.).

#### 5. ОВД:

а) прыжки: на двух ногах на месте с поворотами кругом, вверх из глубокого приседа, вверх с доставанием предмета, с продвижением вперед на 5–6 м, перепрыгивать линии

предметы, на одной ноге, в длину с разбега, по наклонной доске, с высоты, запрыгивать на предметы, через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед и назад, и в беге, через длинную скакалку, в высоту и с разбега, через обруч;

б) ползание, лазание: по скамейке на четвереньках назад, на животе, на спине, подтягиваясь руками, по полу на животе, на четвереньках животом вверх, на четвереньках по горизонтальной лестнице, лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, сплезание по диагонали, перелезание через препятствия, лазание по веревочной лестнице, по канату, подлезание под дугу, под скамейкой и другими пособиями подряд;

в) бросание, ловля, метание: броски мяча вверх и ловля его двумя руками (20 раз подряд) и одной рукой (10 раз), друг другу с различными заданиями и из разных исходных положений, отбивание мяча о пол одной рукой на месте и в движении, по кругу и «змейкой», метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с 4–5 м, в даль на 6–12 м, вертикальную цель, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с нескольких шагов, броски мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу, бросок мяча и ловля его от стены с различными заданиями;

г) равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, с приседанием, с поворотами, с махами ногами, с перепрыгиванием предметов, мешочком на спине на четвереньках по горизонтальному и наклонному бревну прямо и боком с различными положениями рук, по шнуру «по-медвежьи», спиной вперед по линии и по скамейке, броски мяча в парах стоя на скамейках, стоять на одной ноге закрыв глаза, встать и сесть без помощи рук, удерживать на голове мешочек с песком.

## **II. Игры.**

Подвижные: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка». «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и насадка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого назвали, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля обезьян»; эстафеты; «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования» и др. Спортивные игры:

1) городки (бросать биты сбоку, от плеча, зная 4–5 фигур, выбивать городки с полукона и кона);

2) элементы баскетбола (передача мяча друг другу, перебрасывание мяча в парах от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте, бросать мяч в корзину, вести мяч одной и передавать его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, усвоить основные правила игры);

3) элементы футбола (передавать мяч друг другу на месте, вести мяч «Змейкой» между предметами, попадать в предмет, забивать мяч в ворота);

4) элементы хоккея (вести шайбу клюшкой, прокатывать шайбу клюшкой друг другу и в ворота, ударять по шайбе с места и в движении);

5) бадминтон (правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, свободно передвигаться по площадке с целью не пропустить волан).

**III. Спортивные упражнения:** Катание на санках (поднимать во время спуска предмет, выполнять игровые упражнения в эстафетах с санками); скольжение по ледяным

дорожкам (с разбега присев, стоя на одной ноге, с поворотом), ходьба на лыжах (идти скользящим шагом, проходить расстояние 600 м в среднем темпе, выполнять повороты движения, участвовать в играх); катание на самокате и велосипеде (по прямой, между предметами).

### **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств**

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

### Календарно-тематическое планирование занятий

| Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
|-----------|--------------|--------|-----|----------------------------------|-------------------------------|--------|---------|---------|---------------------|
| 1         | 2            | 3      | 4   | 5                                | 6                             | 7      | 8       | 9       | 10                  |

#### СЕНТЯБРЬ

#### Задачи

Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

#### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|                                   |   |   |  |               |  |   |  |   |                     |
|-----------------------------------|---|---|--|---------------|--|---|--|---|---------------------|
| I. Традиционная структура занятия | Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне | Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным» | Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего | Без предметов | Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места | Подбивание ракеткой волана как можно большее число раз без падения | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Ловишки с лентами» |
|-----------------------------------|---|---|--|---------------|--|---|--|---|---------------------|

|                         |  |   |   |                 |  |   |   |   |   |
|-------------------------|--|---|---|-----------------|--|---|---|---|---|
| II. «Мы - волейболисты» | Построение в колонну. Повороты направо, налево | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову | Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку | С большим мячом | Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, | Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен | Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд | Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет | «Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание) |
|-------------------------|--|---|---|-----------------|--|---|---|---|---|

|  |   |  |   |                 |   |   |  |   |                            |
|--|---|--|---|-----------------|---|---|--|---|----------------------------|
|  |   |  |   |                 | вверх)  |   |  |   |                            |
| III. Традиционная структура занятия                            | Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено» | Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах стопы, в рассыпную с нахождением своего места в колонне | Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей | С большим мячом | Ходьба по гимнастическому буму                  | Прыжки через скакалку   | Бросать мяч с хлопками, поворотами и другими заданиями | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Лягушки и цапли» (прыжки) |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Построение в две колонны                          | Обычная ходьба, по сигналу – ходьба в рассыпную, на пятках   | Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу, чередуя с ходьбой                            | С обручем       | «Полоса препятствий». Бег по скамейке на носках | «Полоса препятствий»: прыжки через перекладину разной высоты (высота 15–20–30 см) | «Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»      | «Пролезание в воротники»                            | «Караси и щука»            |

**ОКТАБРЬ**

## Задачи

*Закрепить навыки* ходьбы и бега по кругу; парами, с преодоление препятствий; «змейкой» между предметами.

*Формировать навык:* ходьбы по канату; прыжков через короткую скакалку; бросания мешочка в горизонт, цель; лазанья по гимна, стенке с переходом по диагонали на другой пролет.

*Упражнять* в энергичном отталкивании в прыжках; подлезании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине.

## Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, - перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега враспынную.

**ОО «Познавательное развитие»:** ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, обогащение словаря, работа над темпом и ритмом речи, автоматизация и дифференциация поставленных звуков, развитие слухового внимания и памяти.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|                |                               |                                       |                             |          |  |                           |                                   |                    |         |
|----------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|----------|--|---------------------------|-----------------------------------|--------------------|---------|
| I. Традиционна | Перестроение парами; 3–4 раза | Ходьба в колонне по одному, на сигнал | Легкий бег на носках, меняя | С малыми | Упражнение в ведении мяча правой и левой | Прыжки вверх из глубокого | Перебрасывание мяча в парах из и. | Ползание на низких | «Быстро |
|----------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|----------|--|---------------------------|-----------------------------------|--------------------|---------|

|                     |  |   |  |           |   |                             |   |   |  |
|---------------------|--|---|--|-----------|---|-----------------------------|---|---|--|
| я структура занятия | менять направление движения по команде «Кругом!» | смена направления. Ходьба через предмет | темп бега, бег по сигналу – бег через предметы | обручам и | рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6–8 кубиков, кеглей) | приседа, продвигаясь вперед | п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу | четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске | возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушки к до ориенти ра) |
|---------------------|--|---|--|-----------|---|-----------------------------|---|---|--|

|  |   |  |  |                                   |   |   |   |   |   |
|--|---|--|--|-----------------------------------|---|---|---|---|---|
| II. Занятие с элементами аэробики                              | Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»    | Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием        | Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом | Аэробика                          | Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну                                    | Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площад-ки до другой. Вращать скамейку вперед и назад | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди  | На гимнастической лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол | «Пустое место»                            |
| III. Традиционная структура занятия                            | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны | Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках  | Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения      | С малыми обручами                 | Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед(О) | Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)(П)  | Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза) | Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С)  | Элементы городка в «Попад и – сбей кеглю» |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение в круг, в два круга  | Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках | Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу –               | «Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай» | Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая                                 | Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х  | Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»  | «Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50   | «10 передач»                              |

|          |  |  |                     |  |  |   |  |     |  |
|----------|--|--|---------------------|--|--|---|--|-----|--|
| заданиях |  |  | перестроение в пары |  | палку, которую держат дети поперек скамейки (2–3 раза) | ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке |  | см) |  |
|----------|--|--|---------------------|--|--|---|--|-----|--|

**НОЯБРЬ**

## Задачи

*Закрепить навык* ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бега между линиями; знание о пользе физической культуры и спорта для здоровья.

*Упражнять:* в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием.

Развивать координацию движений.

*Формировать умение:* прыгать вверх из глубокого приседа.

*Формировать представление:* в здоровом теле здоровый дух.

## Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр. Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале. Формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, во время проведения подвижной игры.

**ОО «Познавательное развитие»:** уточнить представления о внешнем облике человека, частях тела, лица. Закрепить знание об органах чувств, их роли.

Развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|                                   |   |   |  |           |  |   |   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|--|-----------|--|---|---|---|---|
| I. Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом | Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом | С лентами | Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками | Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) | Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте | Лазание чередуясь шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д. | «Не урони» (перебрасывание через сетку) |
| II. Занятие с элементами аэробики | Построение в шеренгу, колонну,                    | Ходьба с ритмическими   | Бег на носках в разных                             | С лентами | На гимнастических  | Подпрыгивание до предметов,   | Ведение мяча одной рукой в  | Лазание по 2–3 раза до верха  | «Найди, где спрятано»                   |

|  |  |   |   |                            |  |  |  |  |                            |
|--|--|---|---|----------------------------|--|--|--|--|----------------------------|
|  | равнение на ведущего, повороты на месте                                  | хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка               | направления х, по сигналу – бег в колонне         |                            | кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок                                   | подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега                 | движении (П)   | гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения                          |                            |
| III. Традиционная структура занятия                            | Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении | Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную       | Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную | С гимнастической скакалкой | Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед(3) | Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами | Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами | «Попрыгунчик и воровбушки» |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга                        | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки | Бег по кругу, по сигналу – смена направления      | С гимнастической скакалкой | «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)                | Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу         | «Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)                   | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами | «Горелки»                  |

### ДЕКАБРЬ

#### Задачи

*Закреплять навыки:* ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий; парами; перестроения из одной колонны по одному в колонну по два и по три.

*Развивать* координ. движ. при ходьбе по огранич. площади опоры.

*Упражнять* в прыжках; при переменном подпрыгив. на пр. и лев. ногах; в переполз, по гим. скам.; в лазаньи по гим. стенке с переходом, на другой пролет; следить за осанкой во время выпол. упр. на равновесие.

*Формировать* гигиенические навыки; следить за осанкой при ходьбе.

**Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь.

Формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол.

**ОО «Познавательное развитие»:** привлекать детей к измерению расстояния условными мерками (палки, шаги).

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Обогащение словаря, работа над слоговой структурой слова.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|  |                                     |  |  |          |  |  |   |  |   |
|--|-------------------------------------|--|--|----------|--|--|---|--|---|
| I. Традиционная структура занятия                        | Перестроение из одной шеренги в две | Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу | Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу | С ми     | Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине        | Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге        | Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал | Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | «Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу) |
| II. «Смелые альпинисты» (предварительная работа загадка) | Построение в 2 шеренги, 3 шеренги   | Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка              | Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне                  | С лентой | На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок | Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега | Работа с мячом одной рукой в движении                     | Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | «Найди, где спрятано»                                 |

|   |  |   |  |             |   |   |  |  |                          |
|---|--|---|--|-------------|---|---|--|--|--------------------------|
| III. Традиционная структура занятия           | Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении | Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба в рассыпную      | Бег парами, тройками, по сигналу – бег в рассыпную | С скакалкой | Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед | Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг | Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами | «Попрыгунчики-воробушки» |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, | Перестроение из одной шеренги в круг, в два                              | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки | Бег по кругу, по сигналу – смена направления       | С скакалкой | «Перетяни за черту» (в парах перетягивают   | Прыжки в длину с разбега  | «Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» обруче)                     | Ползание по гимнастической скамейке на животе,                                       | «Горелки»                |

|                  |       |  |  |           |                        |  |  |                                       |  |
|------------------|-------|--|--|-----------|------------------------|--|--|---------------------------------------|--|
| игровых заданиях | круга |  |  | скакалкой | за руки друга у черты) |  |  | подтягиваясь руками и толкаясь ногами |  |
|------------------|-------|--|--|-----------|------------------------|--|--|---------------------------------------|--|

## ЯНВАРЬ

### Задачи

*Формировать навык:* ходьбы пристав, шагом; прыжков в длину с разбега на мягкое покрытие; метания набив, мяча двумя руками из-за головы и от груди.

*Закрепить умения:* перестраиваться из одной колонны в две в движ., переползть по скам.; прыгать, энергично отталкив. и приземляясь на полусогнутые ноги. *Развивать* ловкость и координацию в упр. с мячом.

*Закрепить навык:* прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед.

Учить сохранять осанку; проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.

**Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку

|   |   |  |   |          |   |  |                  |   |  |
|---|---|--|---|----------|---|--|------------------|---|--|
| I. Традиционная структура занятия (с мячом) | Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две | Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов | Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики) | С мячами | Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя | Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40 см; спрыгивать с них | «Попади в обруч» | Ползание попласту-нски до ориентира, прокатывая перед собой мяч | «Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола) |
| II. Занятия с                               | Расчет на 1-й,  | Ходьба с ритмичным   | Чередование   | Аэробика | Ходьба по   | Прыжки в длину   | «Попади в        | Лазание по  | Игра на  |

|                     |                                   |  |   |    |   |                           |         |  |  |
|---------------------|-----------------------------------|--|---|----|---|---------------------------|---------|--|--|
| элементами аэробики | 2-й, 3-й; перестроение по расчету | притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу | обычного бега с бегом, высоко поднимая колени | ка | гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя | с места (не менее 100 см) | кольцо» | веревочной лестнице чередующимся шагом | внимание «Сумей изобразить спортсмена» |
|---------------------|-----------------------------------|--|---|----|---|---------------------------|---------|--|--|

|  |   |   |  |            |  |  |   |  |                        |
|--|---|---|--|------------|--|--|---|--|------------------------|
| III. Традиционная структура занятия (с обручами)               | Перестроение в 2, 3 колонны через середину                              | Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук                            | Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень на-зад, по сигналу – надеть обруч на себя | С обручами | Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие  | Прыжки в длину с места (не менее 100 см) | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) | Ползание попласту-нски под шнуром до ориентира (4–5 м) (3) | «Попрыгушки-воробушки» |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету | Чередование ходьбы в рассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей) | Чередование бега в рассыпную по залу с бегом «змейкой»   | С лентами  | «Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол);<br>«Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей);<br>«Отбери мяч у противника ногой» (футбол);<br>«Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон);<br>«Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения) |  |   |  |                        |

## ФЕВРАЛЬ

### Задачи

*Закрепить навык:* в ходьбе и беге в колонне по одному с останов, на сигнал, с изменением направления, между предметами; прыжков и брос. мал. мяча; ползания по гим. скам.; пролез, между рейками; перебрасыв. мяча друг другу. *Формировать* осанку при ходьбе на повыш. площади опоры; энергично отталкив. от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. *Развивать:* ловкость и глазомер при метании в горизонт, цель.

Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой

после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.

## Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений, формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной дреке, подвижной игры.

**ОО «Познавательное развитие»:** формировать знания о подвижных и фольклорных народных играх; развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|                                   |   |   |  |                            |  |   |   |  |                             |
|-----------------------------------|---|---|--|----------------------------|--|---|---|--|-----------------------------|
| I. Традиционная структура занятия | Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо | Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку                        | Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге            | С гимнастическим и палками | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку | Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) | Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях                              | Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет | Игра «Перелет птиц»         |
| II. Занятия с элементами аэробики | Перестроение из одного круга в два  | Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом | Аэробика                   | На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок       | Прыжки через короткую скакалку  | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) | Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)         | Эстафета – бег со скакалкой |

|  |  |   |   |                            |   |   |  |  |                                  |
|--|--|---|---|----------------------------|---|---|--|--|----------------------------------|
| III. Традиционная структура занятия (с обручами) | Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом | Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, | Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу | С гимнастическим и палками | Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на | Прыжки через короткую скакалку на месте в парах | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и | Подлезание под дугу в группировке (40–50 см) | «Кого назвал и, тот и ловит» (на |
|--|--|---|---|----------------------------|---|---|--|--|----------------------------------|

|  |  |   |  |            |  |  |   |  |           |
|--|--|---|--|------------|--|--|---|--|-----------|
|  | в правую и левую сторону   | спиной вперед, на низких четвереньках                                       |  |            | середине разойтись, уступая дорогу   |  | левой рукой (расстояние 3 м)  |  | внимание) |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга | Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед | Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег | С флажками | Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место | «Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку | Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно | Игра-упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке | «Совушка» |

### МАРТ

#### Задачи

*Формировать навык:* вращения обруча на руке и на полу.

*Закрепить навык* ходьбы и бега в чередов.; перестроения в кол. по одному и по два в движении; лазанья по гим. стенке в сохранении равновесия; в энергич. отталкив. и призем. на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин.; в ведении мяча ногой. *Развивать:* координацию движений в упраж. с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.

*Проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).*

## Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении образовательной деятельности по ф-ре; формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|                                   |  |   |  |                           |   |   |   |  |                           |
|-----------------------------------|--|---|--|---------------------------|---|---|---|--|---------------------------|
| I. Традиционная структура занятия | Самостоятельно строиться в круг, в два круга   | Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе              | Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза) | С бадминтонными ракетками | Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую | Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см  | Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой | Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой  | «Удержи волан на ракетке» |
| II. Занятия с элементами аэробики | Перестроение из одной колонны в две в движении | Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках | Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом  | Аэробика                  | Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г)   | Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку(О) | Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой | Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом | «Второй лишний»           |

|  |  |   |  |                           |  |   |  |  |   |
|--|--|---|--|---------------------------|--|---|--|--|---|
| III. Традиционная структура занятия                            | Расчет на 1-й, 2-й, 3-й.<br>Перестроение из одной шеренги в две, три | Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед | Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу смена ведущего | С бадминтонными ракетками | Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед, вы- полная хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие                                      | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см) | Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира | Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом | «Подай высоко и далеко» (элементы бадминтона) |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом                  | Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться     | Бег широким и коротким шагом                                     | С бадминтонными ракетками | Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах) |   |  |  |   |

**АПРЕЛЬ**

**Задачи**

*Формировать умение:* ходить парами по огранич. площади опоры; по кругу во встречном направ. «Улитка».

*Закрепить навык:* ходьбы с измен, направ.; беге с высоким подним. бедра; ведение мяча в прямом направ.; лазанья по гим. скам.; метания в вертик. цель; ходьбы и бега в кол. по одному с останов, по сигналу; лазанья по гим. стенке одним. способом, прыжков в длину с разбега. \_

*Упражнять:* в прыжках с продвиж. вперед; ходьбе и беге с ускор. и замед.; ползании по гим. скам.; в прыжках через корот. скакалку; в сохранение равновесия при ходьбе по канату.

Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

## Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбы и бега по кругу.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|   |                                   |  |  |                    |  |  |  |   |   |
|---|-----------------------------------|--|--|--------------------|--|--|--|---|---|
| I. Традиционная структура занятия. «Мы – туристы» | Перестроения из одной колонны две | Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол) | Бег в быстром темпе 20– 30 м (2– 3 раза) | С длинной веревкой | Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками на голове; по команде одновременно присесть, встать (10–12 раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 раз) | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие | Метание в горизонтальную цель расстояния 3,5–4 м | Из виса на гимнастической лестнице – развести стороны, соединить, поднять вверх | Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира |
| II. Занятия с                                     | Повороты направо,                 | Ходьба парами на носках,   | Бег в колонне «змейкой»,                 | Аэробика           | Ходьба по гимнастическо  | Прыжок с разбега                             | Метание в горизонтальн                           | Из виса на гимнастической   | «Жоршун и   |

|  |   |   |   |                    |   |  |  |  |                       |
|--|---|---|---|--------------------|---|--|--|--|-----------------------|
| элементами и аэробики  | налево прыжком на месте                           | гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом                                   | изменяя темп движения   |                    | му буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие                        | в высоту на мягкое покрытие                  | ую цель с расстояния 3,5–4 м                                   | лестнице поднять ноги и держать угол                           | наседка»              |
| III. Традиционная структура занятия                            | Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги    | Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения | Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами                        | С длинной веревкой | Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие | Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой | Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол | «Догони свою пару»    |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам     | Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках) |                    | Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед»                       |  | Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении»        | Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол | «Ловишка, бери ленту» |

## МАЙ

### Задачи

*Формировать умение:* бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м.

*Упражнять:* в прыжках в длину с разбега и с места, в высоту с разбега и с места; в перебрасывании мяча в шеренгах; в сохранении равновесия; в забрасывании мяча в баскетбольную корзину двумя руками.

*Закрепить навык:* упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.

Проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|                                   |                                   |   |   |                 |   |  |   |                                |                     |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---|---|-----------------|---|--|---|--------------------------------|---------------------|
| I. Традиционная структура занятия | Самостоятельное построение в круг | Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления | Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты) | С малыми мячами | Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку(П) | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180– 190 см) | Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу)(С) | Лазание по канату в три приема | Игра «Перелет птиц» |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---|---|-----------------|---|--|---|--------------------------------|---------------------|

|  |  |  |  |   |  |   |  |                                   |                                |
|--|--|--|--|---|--|---|--|-----------------------------------|--------------------------------|
| II.<br>Традицион<br>ная<br>структура<br>занятия  | Перестроение<br>из шеренги в<br>колонну по<br>диагонали    | Ходьба по<br>скрестным –<br>шагом, в<br>сигналу<br>остановка;<br>ходьба<br>глубоком<br>приседе | Обычный бег в<br>чередовании с<br>ходьбой по<br>диагонали      | С малыми<br>мячами                                  | Ходьба по<br>гимнастическо<br>му буму, на<br>середине<br>выполнить<br>ласточку | Прыжок<br>с разбега<br>в длину,<br>обращая<br>внимание<br>на толчок | Работа с<br>теннисной<br>ракеткой в<br>парах (удар<br>сверху,<br>отбивая о<br>пол) | Лазание по канату в три<br>приема | «Докати<br>обруч до<br>флажка» |
| III.<br>Традицион<br>ная<br>структура<br>занятия | Перестроение<br>из одной<br>колонны в три<br>в<br>движении | Ходьба<br>перекатом с<br>пятки на носок;<br>ходьба спиной<br>вперед на низких<br>четвереньках  | Бег в медленном<br>темпе 350 м по<br>пересеченной<br>местности | С обручем<br>(два<br>ребенка с<br>одним<br>обручем) | Ходьба по<br>гимнастическо<br>му буму, на<br>середине<br>выполнить<br>ласточку | Прыжок<br>с разбега<br>в длину,<br>обращая<br>внимание<br>на        | Метание на<br>дальность на<br>расстояние 6–<br>10 м                                | Лазание по канату в три<br>приема | «Охотники<br>и звери»          |

|  |  |   |  |   |  |  |   |  |                 |
|--|--|---|--|---|--|--|---|--|-----------------|
|  |  |   |  |   |  | толчок(3)  |   |  |                 |
| IV.<br>Занятие,<br>построенн<br>ое на<br>играх,<br>эстафетах,<br>игровых<br>заданиях | Размыкание из<br>колонн<br>ы приставным<br>шагом вправо и<br>влево | Ходьба<br>шеренгой с одной<br>стороны<br>зала на другую | Бег в медленном<br>темпе 350 м по<br>пересеченной<br>местности | С обручем<br>(два<br>ребенка с<br>одним<br>обручем) | Ходьба по<br>гимнастическо<br>му буму, на<br>середине<br>выполнить<br>ласточку | Прыжки<br>через<br>длинную<br>скакалку:<br>прыгать<br>нескольк<br>о раз<br>подряд,<br>выбегать,<br>пробегат<br>ь<br>по<br>д<br>вращающ<br>ейся<br>скакалко<br>й парами | Метание на<br>дальность на<br>расстояние 6–<br>10 м | Лазание по канату до<br>середины на руках<br>(развитие силы) | «Пионербо<br>л» |

## ИЮНЬ

### Задачи

*Формировать умение:* ходить парами по огранич. площади опоры; по кругу во встречном направ. «Улитка».

*Закрепить навык:* ходьбы с измен. направ.; беге с высоким подним. бедра; ведение мяча в прямом направ.; лазанья по гим. скам.; метания в вертикал. цель; ходьбы и бега в кол. по одному с останов, по сигналу; лазанья по гим. стенке одноим. способом, прыжков в длину с разбега. \_

*Упражнять:* в прыжках с продвиж. вперед; ходьбе и беге с ускор. и замед.; ползании по гим. скам.; в прыжках через корот. скакалку; в сохранение равновесия при ходьбе по канату.

Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбы и бега по кругу.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

|  |  |   |   |                           |   |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---------------------------|---|---|---|---|--|
| <p>I.<br/>Традиционная структура занятия.<br/>«Мы – туристы»</p> | <p>Перестроение из одной колонны в две</p>       | <p>Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)</p> | <p>Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)</p>         | <p>С длинной веревкой</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками на голове; по команде одновременно присесть, встать (10–12 раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 раз)</p> | <p>Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие</p> | <p>Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м</p> | <p>Из виса на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх</p> | <p>Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира</p> |
| <p>II.<br/>Занятия с элементами аэробики</p>                     | <p>Повороты направо, налево прыжком на месте</p> | <p>Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом</p>                       | <p>Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения</p> | <p>Аэробика</p>           | <p>Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие</p>  | <p>Прыжок с места в высоту на мягкое покрытие</p>   | <p>Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м</p> | <p>Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол</p>                         | <p>«Коршун и насадка»</p>  |

|                                     |  |  |  |                    |   |                                     |  |  |                    |
|-------------------------------------|--|--|--|--------------------|---|-------------------------------------|--|--|--------------------|
| III. Традиционная структура занятия | Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги | Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя | Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами | С длинной веревкой | Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить | Прыжок с разбега в высоту на мягкое | Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и | Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол | «Догони свою пару» |
|-------------------------------------|--|--|--|--------------------|---|-------------------------------------|--|--|--------------------|

|                                   |   |  |  |          |   |  |  |  |                    |
|-----------------------------------|---|--|--|----------|---|--|--|--|--------------------|
|                                   |   | направление движения   |  |          | ласточку, соскок на мягкое покрытие   | покрытие                                   | левой рукой  |  |                    |
| II. Занятия с элементами аэробики | Повороты направо, налево прыжком на месте | Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом | Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения | Аэробика | Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие | Прыжок с места в высоту на мягкое покрытие | Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м | Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол | «Коршун и насадка» |

## ИЮЛЬ

### Задачи

*Формировать умение:* бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м.

*Упражнять:* в прыжках в длину с разбега и с места, в высоту с разбега и с места; в перебрасывании мяча в шеренгах; в сохранении равновесия; в забрасывании мяча в баскетбольную корзину двумя руками.

*Закрепить навык:* упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.

Проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

## Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

| І. Занятия          | Повороты направо,       | Ходьба парами на носках,                         | Бег в колонне «змейкой», | Аэробик | Ходьба по гимнастическ  | Прыжок с места в          | Метание в горизонталь         | Из виса на гимнастической            | «Коршун и |
|---------------------|-------------------------|--|--------------------------|---------|---|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------|
| элементами аэробики | налево прыжком на месте | гимнастически м шагом; ходьба с поворотом кругом | изменяя темп движения    | а       | ому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие | высоту на мягкое покрытие | ную цель с расстояния 3,5–4 м | лестнице поднять ноги и держать угол | наседка»  |

|   |  |   |  |  |   |   |  |   |                    |
|---|--|---|--|--|---|---|--|---|--------------------|
| <p>II. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях</p> | <p>Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево</p> | <p>Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую</p> | <p>Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности</p> | <p>С обручем (два ребенка с одним обручем)</p> | <p>Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку</p> | <p>Прыжки через длинную скакалку : прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать по вращающейся скакалке парами</p> | <p>Метание на дальность на расстояние 6–10 м</p> | <p>Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)</p> | <p>«Пионербол»</p> |
|---|--|---|--|--|---|---|--|---|--------------------|

## 2.5. Система физкультурно-оздоровительной работы

Системы физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Использование вариативных режимов дня
2. Психологическое сопровождение развития воспитанников:
  - создание психологически комфортного климата в ГБДОУ;
  - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности;
  - личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;
  - формирование основ коммуникативной деятельности у детей;
  - диагностика и коррекция развития детей;
  - психолого-медико-педагогическая коррекция ребёнка в адаптационный период
3. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников
4. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:
  - развитие представлений и навыков здорового образа жизни
  - воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности
  - формирование основ безопасности жизнедеятельности
5. Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение

### Формы двигательной активности детей

| <b>Организационная форма</b>                                  | <b>Кто проводит</b>                                   | <b>Время проведения</b>  | <b>Место проведения</b>           |
|---|---|--|-----------------------------------|
| Утренняя гимнастика   | Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре | Ежедневно утром.   | Группа, музыкальноспортивный зал. |
| Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика | Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре | Ежедневно во время непрерывной непосредственно образовательной деятельности    | Группа, музыкальноспортивный зал. |
| Динамические паузы  | Воспитатели групп                                     | Ежедневно между различными видами непосредственно образовательной деятельности | Группа                            |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Физическая культура   | Воспитатель по физической культуре  | По расписанию                          | Музыкально-спортивный зал, игровая площадка              |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке | Воспитатели групп (наблюдение, оказание помощи по просьбе детей)                | Ежедневно                              | Группа, игровая площадка, музыкальноспортивный зал       |
| Детские развлечения и досуги  | Воспитатели групп, музыкальный руководитель, воспитатель по физической культуре | 4 раза в месяц, во второй половине дня | Группа, музыкальноспортивный зал                         |
| Физкультурные праздники   | Воспитатель по физической культуре, музыкальный руководитель                    | 2 раза в год                           | музыкальноспортивный зал, на территории ГБДОУ (на улице) |
| Подвижные игры  | Воспитатели групп, музыкальный руководитель, воспитатель по физической культуре | Ежедневно                              | Группа, музыкальноспортивный зал, игровая площадка       |
| Игры с элементами спорта (старший дошкольный возраст)                     | Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре                           | По календарному плану                  | музыкальноспортивный зал, игровая площадка               |
| Дни здоровья  | В подготовке сценария и проведении участвуют педагоги ГБДОУ                     | 1 раз в месяц                          | музыкальноспортивный зал, игровая площадка               |

**Комплекс лечебно–оздоровительных мероприятий**

| Организационная форма | Ответственный | Время проведения | Место проведения |
|-----------------------|---------------|------------------|------------------|
|-----------------------|---------------|------------------|------------------|

|  |   |  |                                     |
|--|---|--|-------------------------------------|
| Гимнастика после сна   | Воспитатель<br>(врач утверждает комплексы)  | Ежедневно                                      | Группа                              |
| Гимнастика для глаз<br>(неспецифические комплексы)                     | Воспитатель,<br>музыкальный руководитель,<br>воспитатель по физической культуре                       | Ежедневно                                      | Группа,<br>музыкальноспортивный зал |
| Воздушные закаливающие процедуры                                       | Врач, медсестра,<br>воспитатели групп,<br>воспитатель по физической культуре<br>(по инструкции врача) | Ежедневно                                      | Группа                              |
| Свето-воздушные ванны  | Врач, медсестра,<br>воспитатели групп,<br>воспитатель по физической культуре<br>(по инструкции врача) | Летний период                                  | Игровая площадка                    |
| Дыхательная гимнастика<br>(неспецифические комплексы)                  | Воспитатели групп,<br>музыкальный руководитель,<br>воспитатель по физической культуре                 | Ежедневно                                      | Группа, музыкально-спортивный зал   |
| Прогулки   | Воспитатели групп,<br>воспитатель по физической культуре  | В соответствии с режимом и погодными условиями | Игровая площадка                    |
| Массаж стоп – ходьба босиком по массажным коврикам, ребристым дорожкам | Воспитатели групп,<br>воспитатель по физической культуре  | В соответствии с режимом                       | Группа, музыкально-спортивный зал   |

|  |  |                          |                                   |
|--|--|--------------------------|-----------------------------------|
| Режим теплового комфорта выбора одежды для пребывания детей в группе, на физкультурных занятиях, во время прогулок | Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре            | Постоянно                | Группа, музыкально-спортивный зал |
| Режим проветривания  | Медсестра, воспитатели групп, воспитатель по физической культуре | В соответствии с режимом | Группа, музыкально-спортивный зал |
| Витаминопрофилактический комплекс  | Медсестра  | В течение года           | Витаминизация третьего блюда      |

## 2.6. Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада

### Взаимодействие с медицинскими работниками

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников, осуществляющих свою профессиональную деятельность по договору с СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №27». Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, врач и старшая медицинская сестра заполняют листы здоровья, определяет группу по физической культуре, дает рекомендации по физическому развитию и двигательному режиму каждого ребенка.
- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатывают рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Ведет контроль над организацией щадящего режима занятий для детей перенесших заболевания.
- Осуществляет 2 раза в год осуществляет медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Проводит качественный и количественный контроль эффективности занятия. □ Оказывает помощь по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ.

### Взаимодействие с инструктора по физической культуреми групп

Воспитатель по физической культуре оказывает помощь инструктора по физической культурем групп по различным вопросам физического развития и воспитания детей.

- планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДООУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.
- разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Совместно с инструктора по физической культуре 2 раза в год (в начале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Руководящую роль на занятии занимает воспитатель по физической культуре. Воспитатель группы, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает воспитателю по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- оказывает помощь в подборе музыкальных произведений к различным упражнениям и играм.
- совместно проведение спортивно-музыкальные праздники и развлечения.
- разучивает с детьми танцевальные движения, развивает пластику, чувство ритма.

## **2.7. Формы взаимодействия с семьей воспитанников**

### **Цели и задачи партнерства с семьями воспитанников:**

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ГБДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ГБДОУ и семье:
  - Зоны физической активности,
  - Закаливающие процедуры,
  - Оздоровительные мероприятия и т.п.
4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ.

6. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
  7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
  8. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
  9. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ГБДОУ с медицинскими учреждениями.
  10. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития
  11. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ.
  12. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
- Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ГБДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

### Планирование работы с родителями

| Месяц  | Формы работы                             | Тема   | Цели и задачи  | Возрастная группа                 |
|--|--|--|--|-----------------------------------|
| С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б   | Родительское собрание                    | «Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»   | Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями   | все группы                        |
|  | Информация на стенд и сайт ГБДОУ         | «Физическое развитие детей 3 – 4 лет»  | Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностях физического развития детей 3 – 4 лет  | 2-я младшая группа                |
|  |  | «Физическое развитие детей 4 – 5 лет»  | Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностях физического развития детей 4 – 5 лет  | средняя группа                    |
|  |  | «Физическое развитие детей 5 – 6 лет»  | Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностях физического развития детей 5 – 6 лет  | старшая группа                    |
|  |  | «Физическое развитие детей 6 – 7 лет»  | Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностях физического развития детей 6 – 7 лет  | подготовительная группа           |
|  | Опрос                                    | «Физическая культура и оздоровление в семье»   | Выявить уровень знаний родителей по физкультурнооздоровительному направлению   | все группы                        |
|  | Тиражирование опыта семейного воспитания | «Спортивное лето» фоторепортаж   | Преимственность семей о летнем отдыхе, заинтересовать лучшими местами отдыха на следующий год. Поделиться опытом в воспитании своих детей, привлечь родителей к активной совместной деятельности в группе. | старшая и подготовительная группа |
|  | Консультация                             | «Гигиеническое значение физкультурной формы»   | Выявить запросы родителей по данному направлению   | все группы                        |
| Информация на стенд о ежегодной молодежной акции Центрального района СанктПетербурга «Здорово жить – здорово!»<br>Осенние старты на площадке ГБДОУ | «Здорово жить – здорово!»                | Тиражирование положительного опыта района.<br>Вовлечение родителей в деятельность по воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни, активному спортивному досугу (к велоспорту) | старшая и подготовительная группы  |                                   |

|                                  |  |   |  |                                   |
|----------------------------------|--|---|--|-----------------------------------|
|                                  | Подготовка команды   |   |  |                                   |
|                                  | к велогонке «Быстрое колесо»<br>Участие в велогонке «Быстрое колесо» |   |  |                                   |
| <b>О<br/>К<br/>Т<br/>Я<br/>Б</b> | Консультация   | «Значение режима дня для здоровья ребенка»                                      | Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду   | все группы                        |
|                                  | Информация на стенд и сайт ДОУ                                       | «Играем вместе с ребенком на прогулке»  | Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на даче, на прогулке   | все группы                        |
|                                  |  | «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» | Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье через активный отдых  | старшая и подготовительная группы |
|                                  |  | «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»                | Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей   | 2-я младшая и средняя группа      |
|                                  | Индивидуальная беседа  | «Физическая подготовленность ребенка»   | Информирование родителей о результатах мониторинга. Рекомендации (в соответствии с картой развития ребенка).   | все группы                        |
|                                  | Консультация   | «Утренняя гимнастика»   | Ориентировать родителей на формирование у ребенка привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; познакомить со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью | все группы                        |
| <b>Н<br/>О<br/>Я<br/>Б<br/>П</b> | Беседа, рекомендации   | «Игры с мячом»  | Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты. Советы по отработке игровых моментов с детьми мячом  | подготовительная группа           |
|                                  | Информация на стенд и сайт ГБДОУ                                     | «Дорожки здоровья»  | Привлечь родителей к изготовлению нестандартного физкультурного оборудования; сплочение детского и взрослого коллектива  | 2-я младшая группа                |
|                                  |  | «История мяча»  | Ознакомить с играми с мячом разных народов   | все группы                        |

|  |   |  |            |
|--|---|--|------------|
|  | "Наши привычки – привычки наших детей"                        | Приобщать семьи к здоровому образу жизни                             | все группы |
|  | «Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия» | Познакомить родителей с упражнениями для предупреждения плоскостопия | все группы |

|                                  |                                |   |  |  |
|----------------------------------|--------------------------------|---|--|--|
|                                  | Семинар-практикум              | «Игры, в которые играют взрослые и дети»  | Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной деятельности   | средняя группа                             |
| <b>Д<br/>Е<br/>К<br/>А<br/>Б</b> | Беседа                         | «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях»                                   | Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома   | старшая и подготовительная группы          |
|                                  | Информация на стенд и сайт ДОУ | «Организация прогулки в зимний период»  | Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации в зимний период  | все группы                                 |
|                                  |                                | «Лыжи для здоровья»   | Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах  | старшая и подготовительная группы          |
|                                  |                                | «Зимние забавы и безопасность»  | Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей навыков безопасного поведения на прогулке в зимний период времени; познакомить родителей с активностью детей в зимний период | средняя, старшая и подготовительная группы |
|                                  | Консультация                   | «Дыхательная гимнастика»  | Разъяснить родителям о пользе дыхательной гимнастики   | все группы                                 |
| Консультация                     | «Русские народные традиции»    | Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни | старшая и подготовительная группы  |  |
| <b>Я<br/>Н<br/>В<br/>А<br/>Р</b> | Консультация                   | «Играем вместе с ребенком на прогулке»  | Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье  | все группы                                 |
|                                  | Семинар-практикум              | «Точечный массаж для часто болеющих детей»  | Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к своему здоровью   | подготовительная группа                    |

|                                  |                                |   |                                   |
|----------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------------|
| Информация на стенд и сайт ГБДОУ | «На лыжню»                     | Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках           | старшая и подготовительная группы |
|                                  | «Здоровье начинается со стопы» | Разъяснить родителям о необходимости обратить внимание на формирования установки стопы ребенка, на обувь в которой он ходит | 2-я младшая и средняя группа      |
|                                  | «Мои органы чувств»            | Привлечь родителей к валеологическому воспитанию детей, предложить ознакомить их с органами слуха и зрения. (В              | старшая и подготовитель           |

|  |   |   |   |                                   |
|--|---|---|---|-----------------------------------|
|  |   | помощь подготовить контрольные задания)   | ная группы  |                                   |
| Спортивный досуг на улице              | Неделя зимних игр и развлечений   | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.<br>Привлечение к организации и проведению массового катания на санках ледянках | все группы  |                                   |
| Интервью                               | «Определения способов организации двигательного режима в домашних условиях» | Выявить уровень знаний родителей по вопросу   | старшая и подготовительная группы   |                                   |
| <b>Ф<br/>Е<br/>В<br/>Р<br/>А<br/>-</b> | Физкультурномузыкальный праздник  | Доставить радость общения детям с родителями<br>Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях   | старшая и подготовительная группы   |                                   |
|  | Спортивный досуг на улице   | «Вместе с папой мы вдвоем поезда санный повезем»  | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности | 2-я младшая и средняя группа      |
|  | Круглый стол  | «Здоровый образ жизни, мифы и реальность»   | Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей здорового образа жизни                                    | подготовительная группы           |
|  |   | Выставка рисунков детей «Защитники Отечества»   | Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности                   | старшая и подготовительная группы |

|                                  |   |  |                                   |
|----------------------------------|---|--|-----------------------------------|
| Информация на стенд и сайт ГБДОУ | Поздравление с праздником, объявления о предстоящих мероприятиях пригласительные билеты | Подготовка участников к открытым мероприятиям  | все группы                        |
|                                  | «Проводы зимы!»   | Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни на масленичные гуляния | все группы                        |
|                                  | «О детской одежде для зимних прогулок»  | Познакомить родителей о мерах закаливания организма детей  | все группы                        |
| Консультация                     | «Упражнения для развития правильной осанки»   | Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей  | старшая и подготовительная группы |
| <b>М</b> А Беседа                | «Организация физкультурно-  | Повышать компетентность родителей в вопросах   | 2-я младшая и                     |

|                                |  |   |   |            |
|--------------------------------|--|---|---|------------|
| Информация на стенд и сайт ДОУ | оздоровительной работы дома»                           | формирования у детей здорового образа жизни   | средняя группа  |            |
|                                | «Спортивный уголок дома»                               | Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей                       | все группы  |            |
|                                | «Детская оздоровительная ЙОГА»                         | Познакомить родителей с нетрадиционными методами оздоровления детей. Подобраны упражнения для детского возраста | старшая и подготовительная группы   |            |
|                                | «Банк игр»<br>(игры на формирование правильной осанки» | Повысить компетентность родителей в физическом воспитании детей   |   |            |
| Консультация                   | Вопросы викторины<br>«Спорт – это жизнь»               | Дать родителям возможность проверить свои знания в этой области   | все группы  |            |
| Консультация                   | «Значение семейного досуга для детей»                  | Повышать компетентность родителей в вопросах организации для детей досуга                                       | все группы  |            |
| <b>А<br/>П<br/>Р<br/>Е</b>     | Консультация   | «Спортивная семья»  | Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома                | все группы |
|                                |  | «Какой вид спорта подойдёт вашему ребёнку»  | Сориентировать родителей в различных видах спорта. Помочь в выборе спортивной секции для своего ребенка | все группы |

|                      |  |   |   |                                   |
|----------------------|--|---|---|-----------------------------------|
|                      | Информация на стенд и сайт ГБДОУ         | «Как уберечь ребенка от травм»                            | Предупреждения и профилактика детского травматизма  | все группы                        |
|                      |  | «Босиком за здоровьем»                                    | Познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей   | все группы                        |
|                      |  | «Физкульт-Ура»  | Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты  | старшая и подготовительная группы |
|                      | Консультация                             | «Движение и здоровье»                                     | Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение   | средняя, старшая и группы         |
|                      | Семинар-практикум (открытое мероприятие) | «За волшебными яблочками»                                 | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной активности                                   | 2-я младшая группа                |
| <b>М<br/>А<br/>Й</b> | Семинар-практикум                        | «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка» | Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств. | средняя группа                    |
|                      |  | «Использование атрибутов для                              | Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в  | все группы                        |

|  |                                |   |   |                         |
|--|--------------------------------|---|---|-------------------------|
|  | Информация на стенд и сайт ДОУ | повышения интереса у детей к физкультуре»         | домашний уголок здоровья  |                         |
|  |                                | «Не зная броду, не суйся в воду»                  | Разъяснить родителям о необходимости создания безопасного пребывания детей вблизи воды                        | все группы              |
|  |                                | «В поход всей семьей»                             | Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей здорового образа жизни                      | подготовительная группа |
|  |                                | «Семь упражнений для снятия мышечного напряжения» | Научить родителей навыкам борьбы с «синдромом эмоционального выгорания»; познакомить с приемами саморегуляции | все группы              |
|  | Родительское собрание          | «Добро пожаловать»                                | Ознакомление родителей с содержанием работы в области «Физическое развитие»                                   | 2-я младшая группа      |
|  | Опроник                        | «Физкультура – в детском саду»                    | Дать возможность оценить физкультурно-оздоровительную работу в ГБДОУ  |                         |

|                      |  |   |  |                         |
|----------------------|--|---|--|-------------------------|
| <b>И<br/>Ю<br/>Н</b> | Консультация                           | Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья детей» | Повышать компетентность родителей в вопросах закаливания   | все группы              |
|                      | Информация на стенд и сайт ДОУ         | «Физкульт-Ура»  | Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования перекрестной, одноименной и последовательной координации | подготовительная группа |
|                      |  | «Здравствуй лето красное»   | Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период   | все группы              |
|                      | Спортивный досуг с родителями на улице | «Дворовые игры»   | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности        | все группы              |
| <b>И<br/>Ю</b>       | Консультация                           | «Как организовать удачное лето?»  | Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей здорового образа жизни   | все группы              |
| <b>Л<br/>Б</b>       | Информация на стенд и сайт ДОУ         | «Как научить ребёнка ездить на велосипеде»                              | Привлечь внимание родителей к правильной посадке на двухколесном велосипеде, напомнить о технике безопасности                      | подготовительная группа |

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации Программы *обеспечивает материально-технические условия*, позволяющие реализовывать ее цели и задачи, в том числе:

- осуществлять все виды детской деятельности, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;
- организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии;
- обновлять содержание Образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников;
- эффективного использования профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной и правовой компетентности;
- эффективного управления ГБДОУ, осуществляющего образовательную деятельность, с использованием информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

#### 3.2. Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в совмещенном музыкально-спортивном зале

|  |
|--|
| Перечень спортивно-игрового оборудования |
|--|

Гантели (150 гр, 300 гр) – 25 шт.

Гимнастическая дорожка – 1 шт.

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) Домик палатка – 1 шт.

Канат – 3 ш.

Ключка детская – 2 шт.

Коврик массажный 25 x 25 см резиновый

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)

Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)

Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами Конус пластмассовый – 12 шт.

Кубики пластмассовые – 30 шт.

Маты гимнастические – 4 шт.

Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 Мяч «Хоп» - 4 шт.

Мяч массажный – 25 шт.

Мяч резиновый диаметр 30 – 36 (шт).

Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)

Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр 55 см) – 3 шт

Набор крепежных клипс к гимнастическому набору

Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винил с кожей, высотой 10 см с размером большей стороны не менее 30 см или диаметром не менее 20 см)

Обруч пластмассовый диаметром 35 см (25 шт.)

Обруч пластмассовый диаметром 50 см (5 шт.)

Обруч пластмассовый диаметром 65 см (5 шт.) Палка гимнастическая – 31 шт.

Парашют тканевый – 1 шт.

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 винил с кожей) Корзины баскетбольные – 2 шт.

Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с шипами

Стойка для спортивного инвентаря – 2 шт Тоннель тканевый – 3 шт.

Флажки разноцветные

### 3.3. Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ

Образовательной программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения, включая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- карты развития детей;
- различные шкалы индивидуального развития.

Реализация рабочей Программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которые фиксируются в таблицах наблюдений детского развития.

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества.

#### **Система педагогической диагностики в группах общеразвивающей направленности.**

|   |   |
|---|---|
| <b>цель диагностики</b>                 | Комплексное оценивание качества образовательной деятельности в группе (группах) и индивидуализация траектории физического развития ребенка при достижении им целевых ориентиров Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ |
| <b>кем проводится</b>                   | воспитатель по физической культуре  |
| <b>название диагностических методик</b> | «Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений» (по Е. Н. Вавиловой)  |
| <b>методы диагностики</b>               | Наблюдение за поведением ребенка при его нахождении в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях);<br>беседы;<br>игровые и тестовые задания   |
| <b>в ходе диагностики заполняются</b>   | Протоколы обследования развития физических качеств и уровня освоения основных движений для каждой возрастной группы   |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>длительность и периодичность проведения педагогического обследования</b></p>   | <p>3 недели в начале учебного года (сентябрь)-<br/>2 неделя – в конце учебного года (конец апреля- начало мая).<br/>2 раза в год: сентябрь, май<br/><u>Сентябрь</u>: определение достижений, а также индивидуальные проблемы, проявлений, требующие педагогической поддержки; определение задач работы; составление индивидуальных маршрутов для работы с детьми<br/><u>Апрель</u>: для подготовительной к школе группы<br/><u>Май</u>: определение уровня форсированности социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения обучения в данной возрастной группе; оценка качества образовательной деятельности; внесение корректив в Образовательную программу дошкольного образования ГБДОУ на следующий учебный год.</p> |
| <p><b>оценка педагогического процесса</b><br/>(уровень овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям)</p> | <p><b>0 баллов</b> – отказ от задания<br/><b>1 балл</b> – требуется внимание специалиста (ребенок не ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает);<br/><b>2 балла</b> – требуется корректирующая работа педагога (ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания); <b>3 балла</b> – средний уровень развития (ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого); <b>4 балла</b> – уровень развития выше среднего (ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания);<br/><b>5 баллов</b> – высокий уровень развития (ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания)</p>  |

**Журнал протоколов обследования развития физических качеств обучающихся групп общеразвивающей направленности включает:**

**Протокол обследования №1** развития физических качеств обучающихся 2-ой младшей возрастной группы

**Протокол обследования №2** развития физических качеств обучающихся средней возрастной группы

**Протокол обследования №3** развития физических качеств обучающихся старшей возрастной группы  
**Протокол обследования №1** развития физических качеств обучающихся 2-ой младшей возрастной группы

**Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у обучающихся в возрасте 3 – 4 лет.**

**• Ходьба.**

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны).
3. Согласованные движения рук и ног.
4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

*Методика обследования.* Наблюдение. Ребенок находится на расстоянии 2—3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2—3 м за линией финиша.

• **Бег.**

1. Туловище прямое или немного наклонено вперед.
2. Выраженный момент «полета».
3. Свободные движения рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

*Методика обследования бега.* Наблюдение.

• **Лазанье.**

1. Крепкий хват руками сверху, поочередный перехват руками рейки.
2. Чередующийся шаг.
3. Активные, уверенные движения.

*Методика обследования лазанья.* Наблюдение. Фиксируется высота, преодоленная ребенком (от пола в метрах). Закрепить сантиметровую ленту на вертикальную рейку.

• **Прыжки.**

*Тест. Прыжки в длину с места.* Цель:

оценить скоростно-силовые качества.

1. И. п.: небольшое приседание на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.
4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги, согнутые в коленях.

*Методика обследования.* Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

*Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).*

1. И. П.: небольшое приседание с наклоном туловища.
2. Толчок: одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении.
4. Приземление: мягко, на две ноги одновременно, удерживается устойчивое положение (руками не касаются земли)

*Методика обследования.* Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб – высота 20см, мат.

• **Метание.**

*Метание вдаль.*

1. И. П.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая (левая) рука согнута в локте.
2. Замах: небольшой поворот вправо (влево).
3. Бросок: с силой.

*Методика обследования:* Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10м, ширина 5м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами.

Мешочки удобно положить в ведерки для каждого ребенка.

Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка – 100 г.

*Метание в цель.*

Цель: для оценки координации и ловкости.

1. И. П.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание).
2. Бросок: резкое движение рукой вверх-вниз; попадание в цель.

*Методика обследования метания.* Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длиной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 80см, на расстоянии 1м, диаметр мишени 50см. Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по две попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий.

**Развития физических качеств.**

- **Развитие ловкости и координационных способностей.** «Школа мяча».

*Тест. Подбрасывание и ловля мяча.*

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз подряд.

*Тест. Броски мяча о пол и ловля его.*

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками бросает мяч о землю (диаметром 20 см), как можно большее количество раз подряд.

*Методика обследования: для проведения теста, необходимо положить на пол у ног плоский зрительный ориентир (круг).*

**ПРОТОКОЛ ОБСЛЕДОВАНИЯ №1  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
2-ОЙ МЛАДШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ**

Обследование провел: \_\_\_\_\_

Учебный год: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагогического работника

| №<br>п/п | Фамилия, имя<br>обучающегося | пол<br>обучаю-<br>щегося | Прыжки                     |   |                      |    | Метание   |    |                                       |   | «Школа мяча»                                      |   |                              |   |  |
|----------|------------------------------|--------------------------|----------------------------|---|----------------------|----|---|----|---------------------------------------|---|---|---|------------------------------|---|--|
|          |                              |                          | в длину<br>с места<br>(см) |   | в<br>глубину<br>(см) |    | мешочка вдаль<br>(вес. 100 г, см)<br>09            05 |    | в цель<br>теннис.<br>мяча<br>(кол-во) |   | подбрасы-<br>вание и<br>ловля<br>мяча<br>(кол-во) |   | броски мяча<br>о пол и ловля |   |  |
|          |                              |                          | С                          | М | С                    | М  | С            М  |    | С                                     | М | С   | М | С                            | М |  |
|          |                              |                          |                            |   |                      | ПР | Л   | ПР | Л                                     |   |   |   |                              |   |  |
|          |                              |                          |                            |   |                      |    |   |    |                                       |   |   |   |                              |   |  |
|          |                              |                          |                            |   |                      |    |   |    |                                       |   |   |   |                              |   |  |
|          |                              |                          |                            |   |                      |    |   |    |                                       |   |   |   |                              |   |  |
|          |                              |                          |                            |   |                      |    |   |    |                                       |   |   |   |                              |   |  |
|          |                              |                          |                            |   |                      |    |   |    |                                       |   |   |   |                              |   |  |

Обозначения:

С – сентябрь

Критерии педагогической диагностики:

|          |  |
|----------|--|
| 0 баллов | отказ от выполнения задания              |
| 1 балл   | требуется внимание специалиста           |
| 2 балла  | требуется корректирующая работа педагога |
| 3 балла  | средний уровень                          |

М – май

ПР – правая рука

Л – левая рука

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| 4 балла  | уровень развития выше среднего |
| 5 баллов | высокий                        |

## Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у обучающихся в возрасте 4 – 5 лет.

### • Ходьба.

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

*Методика обследования.* Наблюдение.

### • Бег.

#### Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°).
4. Ритмичность бега. Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.
2. Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой.
3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

*Методика обследования бега.* Наблюдение.

### • Лазанье.

Цель: оценить силовые способности.

*Лазание по гимнастической стенке.*

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
2. Ритмичность движений.
3. Не пропускает реек.

*Методика обследования лазанья.* Наблюдение. Фиксируется высота, преодоленная ребенком (от пола в метрах). Закрепить сантиметровую ленту на вертикальную рейку.

### • Прыжки.

*Тест. Прыжки в длину с места.* Цель:

оценить скоростно-силовые качества.

1. И. П.: ноги стоят параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отодвинуты назад.
2. Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед-вверх.
3. Полет: руки вперед вверх; туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное.

*Методика обследования.* Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

*Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).*

1. И. П.: ноги стоят параллельно, слегка расставлены; полуприседание; руки свободно движутся назад.
2. Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед вверх.
3. Полет: ноги почти прямые; руки вверх, чуть разведены в стороны.

4. Приземление: одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; руки вперед — в стороны.

*Методика обследования.* Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб – высота 25см, мат.

### **Метание.**

#### *Метание вдаль.*

1. И. П.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди: правая рука держит предмет на уровне груди.
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз назад; в поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед.
3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; сохранение заданного направления полета предмета.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

*Методика обследования:* Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка – 100 г.

#### *Метание в цель.*

Цель: для оценки координации и ловкости.

1. И. П.: стойка вполборота к мишени, отставить ногу, отвести в сторону одноименную руку, производящую бросок, ведущая рука выдвинута вперед (прицеливание);
2. Замах: поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; попадание в цель.

*Методика обследования метания.* Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длиной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 90см, на расстоянии 1,5 – 2 м, диаметр мишени 50см. Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по три попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий.

#### *Метание набивного мяча массой 0,5 кг. Цель:*

для оценки скоростно-силовых качеств.

1. И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу перед собой.
2. Замах: поднять мяч двумя руками вверх и опустить за голову, руки согнуты в локтях, ногу отставить назад.
3. Бросок: ступни ног не отрываются от пола.

*Методика обследования:* метание набивного мяча проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2 броска; фиксируется лучший результат.

### **Развития физических качеств.**

- **Развитие ловкости и координационных способностей.** «Школа мяча».

*Тест. Подбрасывание и ловля мяча.*

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз подряд.

*Тест. Отбивания мяча о пол.*

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. *Методика обследования:* даются две попытки; фиксируется лучший результат.

**ПРОТОКОЛ ОБСЛЕДОВАНИЯ №2  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
СРЕДНЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ**

Обследование провел: \_\_\_\_\_

Учебный год: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагогического работника

| №<br>п/п | Фамилия, имя<br>обучающего | пол | Прыжки                     |   |                   |   | Метание                           |   |                                       |   |                          |   | «Школа мяча»                             |   |                                    |   |
|----------|----------------------------|-----|----------------------------|---|-------------------|---|-----------------------------------|---|---------------------------------------|---|--------------------------|---|--|---|------------------------------------|---|
|          |                            |     | в длину<br>с места<br>(см) |   | в глубину<br>(см) |   | мешочка вдаль<br>(вес. 100 г, см) |   | в цель<br>теннис.<br>мяча<br>(кол-во) |   | набив.<br>мяча<br>0,5 кг |   | подбрасываниеи<br>ловля мяча<br>(кол-во) |   | отбивание<br>мяча о пол и<br>ловля |   |
|          |                            |     | С                          | М | С                 | М | С                                 |   | М                                     |   | С                        | М | С  | М | С                                  | М |
|          |                            |     |                            |   |                   |   | ПР                                | Л | ПР                                    | Л |                          |   |  |   |                                    |   |
|          |                            |     |                            |   |                   |   |                                   |   |                                       |   |                          |   |  |   |                                    |   |
|          |                            |     |                            |   |                   |   |                                   |   |                                       |   |                          |   |  |   |                                    |   |
|          |                            |     |                            |   |                   |   |                                   |   |                                       |   |                          |   |  |   |                                    |   |
|          |                            |     |                            |   |                   |   |                                   |   |                                       |   |                          |   |  |   |                                    |   |
|          |                            |     |                            |   |                   |   |                                   |   |                                       |   |                          |   |  |   |                                    |   |

Обозначения:

С – сентябрь

Критерии педагогической диагностики:

|          |  |
|----------|--|
| 0 баллов | отказ от выполнения задания              |
| 1 балл   | требуется внимание специалиста           |
| 2 балла  | требуется корректирующая работа педагога |

М – май

ПР – правая рука

Л – левая рука

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| 3 балла  | средний уровень                |
| 4 балла  | уровень развития выше среднего |
| 5 баллов | высокий                        |

## Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у обучающихся в возрасте 5 – 7 лет.

### • Ходьба.

1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

*Методика обследования ходьбы.* Наблюдение.

### • Бег. Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60—80°).
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега. Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.
2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги — с пятки.
3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.
4. Устойчивая ритмичность движений.

*Методика обследования бега.* Наблюдение.

### • Лазанье.

Цель: оценить силовые способности.

*Лазание по гимнастической стенке.*

Одноименный и разноименный способы.

1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.
2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
3. Прямое положение корпуса и головы.
4. Ритмичность движений.
5. Сохранение перечисленных элементов при слезании.

*Методика обследования лазанья.* Наблюдение. Фиксируется высота, преодоленная ребенком.

### • Прыжки.

*Тест. Прыжки в длину с места.* Цель:

оценить скоростно-силовые качества.

1. И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх.
3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

*Методика обследования.* Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного

испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

*Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).*

1. И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад.
2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх.
3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; туловище наклонено, руки вперед — в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

*Методика обследования.* Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб, мат.

*Прыжки в высоту с места.*

Цель: оценить скоростно-силовые качества.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки. Например, воспитатель держит флажок над головой ребенка. *Методика обследования.* Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Фиксируется лучший результат.

*Прыжки через короткую скакалку (классические) с 6 лет.* Цель:

оценить ловкость, гибкость и выносливость.

1. И. П.: ноги вместе, руки вперед-книзу чуть согнуты в локтях, в руках скакалка сзади.
2. Вращение: сзади вверх, вперед, вниз, скакалка все время натянута, руки широко разведены.
3. Прыжок: когда скакалка оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее.

*Методика обследования.* Для проведения прыжков через короткую скакалку нужно определить длину скакалки: встать на середину скакалки в стойку ноги врозь, отвести согнутые под прямым углом руки в стороны, натянуть ее, концы скакалки достают до подмышек.

За один прыжок засчитывается, когда скакалка оказывается сзади. Воспитатель считает количество прыжков до прерывания цикличности. Делается две попытки пауза 5 минут, засчитывается лучший результат.

• **Метание.** *Метание вдаль.*

1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую — на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз — назад — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута — «положение натянутого лука».
3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

*Методика обследования:* Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка – 100 г.

*Метание в цель.*

Цель: для оценки координации и ловкости.

1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз назад вверх; в) поворот в направлении броска.
3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

*Методика обследования метания.* Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длиной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 1м, на расстоянии 3 – 4 м. Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по три попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий.

*Метание набивного мяча массой 1 кг. Цель:*

для оценки скоростно-силовых качеств.

1. И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу перед собой.
2. Замах: поднять мяч двумя руками вверх и опустить за голову, руки согнуты в локтях, ногу отставить назад.
3. Бросок: ступни ног не отрываются от пола,

*Методика обследования:* 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2 броска; фиксируется лучший результат.

**Развития физических качеств.**

• **Развитие ловкости и координационных способностей.** «Школа мяча».

*Тест. Подбрасывание и ловля мяча.*

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз подряд.

*Тест. Отбивания мяча о пол.*

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. *Методика обследования:* даются две попытки; фиксируется лучший результат.

*Статическое равновесие.*

*Тест. Поза «Аист».*

Функция равновесия определяется продолжительность удержания такой позы: стоя на одной ноге, опираться другой на голень опорной. Время фиксируется секундомером.

Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной. Функция равновесия оценивается только в количественных показателях.

- **Развитие силовых способностей.**

*Тест «Ванька-встанька».*

1. И. п.: сидя на ковре с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширину плеч. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются колен. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

*Методика обследования:* в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами колен, лечь на спину, касаясь лопатками пола. Оценивается количество повторений за 30 с. Учитывается результат одного захода после выполнения 2—3 пробных движений.

- **Развитие гибкости.**

*Тест 2. «Отодвинь кубик, как можно дальше».* Цель:

оценить гибкость при помощи наклона вперед.

*Методика обследования.* Ребенок садится на ковер, так чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.





### **3.4. Учебно-методическое обеспечение :**

- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под ред. *Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой;*  
*Л.Д. Глазырина* «Физическая культура – дошкольникам»; -  
*Э.Я.Степаненкова* «Физическое воспитание в детском саду»  
*Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина*, Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет: *пособие в 3-х частях*  
*О. М. Литвинова* Система физического воспитания в ДОУ  
*М. А. Рунова* Двигательная активность ребенка  
*О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова* Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ  
*Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева* Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников  
*Э. Я. Степаненкова* Методика проведения подвижных игр  
*А. А. Потапчук, Т. С. Овчинникова* Двигательный игротренинг для дошкольников.  
*Н. Ч. Железняк* Занятия на тренажерах в детском саду  
*Л. И. Латохина* Творим здоровье души и тела  
*Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева* Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников  
*М. Ю. Карушина* Праздники здоровья для детей 6 – 7 лет. Сценарии ДОУ  
*М. Ю. Карушина* Сценарии оздоровительных досугов для детей 6 – 7 лет.  
*М. Ю. Карушина* Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет  
*Н. И. Крылова* Здоровьесберегающая пространство в ДОУ. Проектирование, тренинги, занятия  
*Л. И. Пензулаева* Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.  
*Л. И. Пензулаева* Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.  
*Л. И. Пензулаева* Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет  
*Пензулаева Л.И.* Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)  
*Г. А. Прохорова* Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет  
*Т. Е. Харченко* Бодрящая гимнастика для дошкольников  
*Е. И. Подольская* Комплексы лечебной гимнастика для детей 5 – 7 лет  
*Е. И. Подольская* Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет  
*А. А. Потапчук* Как сформировать правильную осанку у ребенка  
*Т.Г. Анисимова, Е. Б. Савинова* Физическое развитие детей 5 – 7 лет  
*В. Н. Шебеко* Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший возраст *Н. И. Николаева* Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов ДОУ  
*Т. С. Овчинникова, О. В. Чёрная, Л. Б. Баряева* Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика.  
*О. Е. Громова* Спортивные игры для детей  
*Е.Ф. Железнова* 150 эстафет для детей дошкольного возраста

*Е. А. Сочеванова* Подвижные игры с бегом для детей 4—7 лет

*И. С. Красикова* Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки.

*И. С. Красикова* Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение