

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Шалоболинская средняя  
общеобразовательная школа №18

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
31.08.2022 г.

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ Шалоболинской СОШ  
№18  
А.А.Кононов  
Приказ № «56» 31.08.2022 г.

**Рабочая программа**  
**на 2022 – 2023 учебный год**

**Образовательная область:** физическое развитие.

**Возрастная группа:** подготовительная группа (6-7лет), старшая группа (5-6 лет), средняя группа (4-5 лет), вторая младшая группа (3-4 лет), первая младшая группа (2-3 лет)

Инструктор по физической культуре:

Фунтова Е.Р.

2022 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

## **I. Целевой раздел**

Пояснительная записка	3
1.1. Цели и задачи Программы	3
1.2. Принципы и подходы формирования программы	4
1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики	5
1.4. Планируемые результаты освоения программы	7

## **II. Содержательный раздел**

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей	13
2.2 Комплексно-тематическое планирование	14
2.3. Содержание образовательной работы	19
2.4. Календарно-тематическое планирование (по возрастам)	34
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы	79
2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	81
2.6.1. Основные цели и задачи	81
2.6.2. План работы с родителями	82

## **III Организационный раздел**

3.1. Планирование образовательной деятельности	84
3.2. Формы, методы и средства организации детских видов деятельности	85
3.3. Условия реализации Программы	86
3.4. Мониторинг усвоения программы воспитанниками	87

## **IV. Учебно-методическое обеспечение Программы**

87

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

Рабочая программа по физической культуре (далее по тексту – Программа) дошкольного образования МБОУ Шалоболинской СОШ №18 обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным образовательным областям: «Физическая культура»,

«Здоровье». Программа реализует основную общеобразовательную программу дошкольного образования сроком на 1 год. При реализации программы соблюдается преемственность с другими образовательными областями в соответствии с тематическими декадами. Программа учитывает специфику работы в подготовительной, старшей, средней, второй младшей и первой младшей группах и составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 санитарные правила СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- Основной программой дошкольного образования МБОУ Шалоболинской СОШ №18. Приказ №56 от 31.08.2022 г.
- Уставом МБОУ Шалоболинской СОШ № 18 и другими локальными актами;

## **1.1. Пояснительная записка**

### ***1.1. Цели и задачи Программы***

Ведущей **целью** Программы является: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенка дошкольного детства, формирования основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечению безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих **задач**:

- охрана и укрепления 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, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.

- создание благоприятных 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;
- условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- обеспечение физического и психического благополучия.
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграции в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

### ***1.2. Принципы и подходы формирования Программы.***

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования:

- **принцип полноценного проживания** ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- **принцип поддержки инициативы** детей в различных видах деятельности;
- **принцип приобщения детей к социокультурным нормам**, традициям семьи, общества и государства;
- **принцип формирования познавательных интересов** и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- **принцип интеграции** – целостный системный подход в воспитании детей через объединение (взаимопроникновение) различных видов детской деятельности (музыкальной, речевой, познавательной, изобразительной, двигательной, художественно-творческой и др.) и всех средств эмоционально-эстетического воспитания (музыка, литература, живопись, природа, окружающая среда);
- **принцип культуросообразности**, где особая роль отводится значимым событиям и явлениям (исторические, общественные и общекультурные);
- **принцип наглядности**;

- **принцип преемственности и непрерывности** образования в детском саду и затем в школе.
- Реализует **принцип возрастного соответствия** — предлагает содержания и методы дошкольного образования в соответствии с психологическими законами развития и возрастными возможностями детей;
- Сочетает **принципы научной обоснованности и практической применимости** — соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и может быть успешно реализован в массовой практике дошкольного образования;
- Соответствует **критериям полноты, необходимости и достаточности** — решает поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;
- Объединяет **обучение и воспитание** в целостный образовательный процесс на основе традиционных российских духовно-нравственных и социокультурных ценностей;
- Построена на **принципах позитивной социализации детей** на основе принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- Соответствует **принципу развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка;
- Реализует **принцип индивидуализации дошкольного образования**, что означает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов детей;
- Базируется на **лично-ориентированном взаимодействии взрослого с ребенком**, что означает понимание (признание) уникальности, неповторимости каждого ребенка; поддержку и развитие инициативы детей в различных видах деятельности;
- Предусматривает **учет региональной специфики** и варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- Реализует **принцип открытости дошкольного образования**;
- Предусматривает эффективное **взаимодействие с семьями воспитанников**;

### ***1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики.***

#### *Возрастные особенности детей раннего дошкольного возраста (2-3 года).*

В данный период детства темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорнодвигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию. Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

#### *Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (3-4 года).*

Младший возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Ребенок освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами. Дети успешно осваивают умения самообслуживания, культурно-гигиенические навыки, новые предметные и игровые действия. Младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания. Приучается бережно относиться к своим вещам, правильно пользоваться предметами личной гигиены. У младших дошкольников возрастает целенаправленность действий. Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок четвертого года жизни обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным.

*Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет).*

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

*Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).*

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Уделяется особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценивать движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме и практические умения по уходу за ним.

*Возрастные особенности детей подготовительного к школе возраста (6-7 лет).*

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом развитии старших дошкольников. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Обогащаются представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться. Повышается общая

осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств, некоторых приемах первой помощи в случае заболевания, некоторых правилах ухода за больным.

Программа реализуется, в том числе, *в группах комбинированной направленности* и сочетает в себе два организационных подхода:

- в расписании группы учтены занятия (определены помещения, время, специалисты), предусмотренные адаптированными образовательными программами детей с ТНР и ЗПР
- как индивидуальные, так и групповые;
- в расписании группы учтены групповые занятия, реализующие задачи основной образовательной программы.

В режиме дня и расписании в группе комбинированной направленности для разных детей предусмотрены другие виды организации их активности. Организация деятельности группы может модифицироваться в соответствии с динамикой развития ситуации в группе. При планировании работы учитывается баланс между спокойными и активными занятиями, занятиями в помещении и на воздухе, индивидуальными занятиями, работой в малых и больших группах, структурированным и неструктурированным обучением. При реализации программ разрабатываются разные формы активности детей в малых группах и в целом в группе, разноуровневые задания, учитывать индивидуальные особенности детей.

#### ***1.4. Планируемые результаты освоения программы.***

Планируемые результаты освоения детьми программы определяются на основе основной образовательной программы дошкольного образования с учетом возрастных особенностей и актуальной ситуации развития личности детей в группе.

##### ***1.4.1. Целевые ориентиры образовательной программы. ФГОС.***

*Мотивационные образовательные результаты (ценностные представления и мотивационные ресурсы):*

- Инициативность;
- Позитивное отношение к миру, к другим людям вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей;
- Позитивное отношение к самому себе, чувство собственного достоинства, уверенность в своих силах;
- Позитивное отношение к разным видам труда, ответственность за начатое дело;
- Сформированность первичных ценностных представлений о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремление поступать «правильно», «быть хорошим»;
- Патриотизм, чувство гражданской принадлежности и социальной ответственности;
- Уважительное отношение к духовно-нравственным ценностям, историческим и национально-культурным традициям народов нашей страны;

- Отношение к образованию как к одной из ведущих жизненных ценностей;
- Стремление к здоровому образу жизни.

*Предметные образовательные результаты (знания, умения, навыки):*

- Овладение универсальными предпосылками учебной деятельности – умения работать по правилу, по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;
- Овладение начальными знаниями о себе, семье, обществе, государстве, мире;
- Овладение элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.
- Овладение основными культурно-гигиеническими навыками, начальными представлениями о принципах здорового образа жизни.
- Хорошее физическое развитие (крупная и мелкая моторика, выносливость, владение основными движениями).

*1.4.2. Универсальные образовательные результаты:*

<i>Когнитивные способности</i>	<i>Коммуникативные способности</i>	<i>Регулятивные способности</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Любознательность</li> <li>- Развитое воображение</li> <li>- Умение видеть проблемы, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, находить оптимальные пути решения</li> <li>- Способность самостоятельно выделять и формулировать цель</li> <li>- Умение искать и выделять необходимую информацию</li> <li>- Умение анализировать, выделять главное и второстепенное, составлять целое из частей, классифицировать, моделировать</li> <li>- Умение устанавливать причинно-следственные связи, наблюдать, экспериментировать, формулировать выводы</li> <li>- Умение доказывать, аргументированно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение общаться и взаимодействовать с партнерами по игре, совместной деятельности или обмену информацией.</li> <li>- Способность действовать, с учетом позиции другого и согласовывать свои действия с остальными участниками процесса</li> <li>- Умение организовывать и планировать совместные действия со сверстниками и взрослыми</li> <li>- Умение работать в команде, включая трудовую и проектную деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение подчиняться правилам и социальным нормам</li> <li>- Целеполагание и планирование (способность планировать свои действия, направленные на достижение конкретных целей)</li> <li>- Прогнозирование</li> <li>- Способность адекватно оценивать результаты своей деятельности</li> <li>- Самоконтроль и коррекция</li> </ul>



защищать свои идеи  - Критическое мышление, способность к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения		
--	--	--

Для решения задач, определённых ОП, анализа профессиональной деятельности воспитателей группы, организации образовательного процесса в дошкольных группах, определения социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений детей 2-7 лет, используется система мониторинга с ориентиром на образовательные области и с учётом целевых ориентиров, обозначенные ФГОС.

***Планируемые результаты освоения Программы в каждом из дошкольных возрастов:***

*Ранний дошкольный возраст (2-3 года)*

В группе раннего возраста определяют следующие физические качества:

- ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.
- У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Основными формами для проведения педагогического мониторинга в первой младшей группе является наблюдение за активностью ребёнка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении в различных видах деятельности;

*Младший дошкольный возраст (3-4 года)*

- Строится в круг, в колонну, парами, находит свое место;
- начинает и заканчивает упражнения по сигналу;
- сохраняет правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходит, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; бегают, не опуская головы;
- одновременно отталкивается двумя ногами и мягко приземляется в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловит мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывает мяч, поражает вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезает под дугу (40 см), не касаясь руками пола;
- уверенно лазает и перелезает по лесенке-стремянке (высота 1,5 м); -лазает по гимнастической стенке приставным шагом.

- ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.
- стремится соблюдать элементарные правила здорового образа жизни. Имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми.
- с удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания, радуется своей самостоятельности и результату (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.).
- с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем, слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания и т. п.

#### *Средний дошкольный возраст (4-5 лет)*

- Самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры; сохраняет исходное положение; четко выполняет повороты в стороны;
- выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдает заданное направление, выполняет упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); -сохраняет правильную осанку во время ходьбы, заданный темп.
- сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполняет разные виды бега, при беге парами соизмеряет свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкивается, мягко приземляется с сохранением равновесия; ловит мяч с расстояния 1,5 м, отбивает его об пол не менее 5 раз подряд;
- принимает исходное положение при метании; ползает разными способами;
- поднимается по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;
- с разбега скользит по ледяным дорожкам; надевает и переносит лыжи под рукой, передвигается по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»; погружается в воду с головой;
- выполняет 3—4 попеременных движения ногами вверх-вниз, сидя в воде; - двигается ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки;
- ребенок с интересом узнает новое о человеке, стремится как можно больше узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;
- ребенок может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- стремится к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук при незначительном участии взрослого, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками). -

Ребенок активен в самообслуживании, стремится помогать взрослому в организации процесса питания, режимных моментов;

- осуществляет перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, соблюдает правила здоровьесберегающего и безопасного поведения во взаимодействии со сверстниками;
- умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

#### *Старший дошкольный возраст (5-6 лет)*

- сохраняет дистанцию во время ходьбы и бега; -выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходит энергично, сохраняя правильную осанку; сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- энергично отталкивается и выносит маховую ногу вверх в скоростном беге; -точно выполняет сложные подскоки на месте, сохраняет равновесие в прыжках в глубину, прыгает в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполняет разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;
- ведет, передает и забрасывает мяч в корзину, знает правила игры;
- дошкольник самостоятельно выполняет основные культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание, одевание), владеет приемами чистки одежды и обуви с помощью щетки;
- самостоятельно замечает, когда нужно вымыть руки или причесаться;
- освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.

#### *Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)*

- самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается во время движения;
- выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
- сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохраняет скорость и заданный темп бега; ритмично выполняет прыжки, мягко приземляется, сохраняет равновесие после приземления;
- отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами; точно поражает цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие);
- энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестницам; лазает по канату (шесту) способом «в три приема»;

- организует игру с подгруппой сверстников. Выбывает городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывает мяч в баскетбольное кольцо, ведет и передает мяч друг другу в движении. Контролирует свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывает мяч в игру двумя руками из-за головы;
- ребенок имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья;
- знаком с правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, правила гигиены, занятия физкультурой и спортом, закаливание);
- обладает представлениями о полезных и вредных привычках; о поведении во время болезни (необходимость приема лекарств, выполнения рекомендаций врача и пр.).
- умеет обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, умываться, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть уши, причесывать волосы и т. п.).
- умеет определить состояние своего здоровья (здоров или болен), назвать и показать, что именно болит, какая часть тела, орган.
- выполняет правила культуры еды (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом, правильно пользоваться вилкой и ножом, салфеткой и т.д.); различает полезные и вредные для здоровья продукты питания.
- умеет делать простейшую дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз; выполняет физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, делает зарядку.
- оказывает элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

### ***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:***

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Ожидаемые итоговые результаты освоения Программы являются целевыми ориентирами для воспитателя на этапе завершения детьми дошкольного образования. Промежуточные ожидаемые результаты освоения Программы являются целевыми ориентирами для воспитателя в каждый возрастной период освоения Программы.

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития детей

Образовательная деятельность реализуется с учетом принципа интеграции образовательных областей и основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

#### 2.1.1. Особенности образовательного процесса

Инвариантная часть обеспечивает выполнение обязательной части основной общеобразовательной программы дошкольного образования (составляет не менее 60 % от общего нормативного времени, отводимого на освоение основной образовательной программы дошкольного образования).

Вариативная часть (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017-128 с.; Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017-128 с.; Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017-128 с.; Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017-118 с.; Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:.. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017-128 с.), формируемая участниками образовательных отношений составляет не менее 40 % от общего нормативного времени) рассматривается в двух направлениях: организационная и содержательная.

Организационная. Спецификой МБОУ (дошкольные группы) является наличие возрастной «ступенчатой структуры». Дети переходят из одной возрастной группы (групповая ячейка) в другую, учитываются возрастные и индивидуальные особенности развития каждого ребенка. Из группы младшего дошкольного возраста переходят далее на ступень среднего возраста и далее на ступень старшего дошкольного возраста, в которой есть наряду с общеразвивающими группами, группа комбинированного вида. Таким образом решаются вопросы «образовательной траектории или коррекции особенностей развития каждого ребенка», вопросы грамотного построения развивающей предметно-пространственной среды и формирования адаптивных возможностей и толерантного поведения дошкольников.

Содержательная. Образовательный процесс в МБОУ (дошкольные группы) строится с учётом ряда факторов (природно-климатических, экологических, демографических, социальных) влияния внешней среды региона, в котором расположено МБОУ (дошкольные группы), что составляет его специфическую особенность.

#### Социальные условия.

В социальной характеристике семей воспитанников преобладают полные семьи со средним материальным достатком, в которых многие отцы работают по вахтовому принципу с выездом на работу в другие территории края и РФ. В связи с этим, функции отца, как активного участника воспитательно-образовательного процесса, снижаются.

Увеличилось количество неполных семей. Со стороны педагогического коллектива необходима деятельность, направленная на конструктивное взаимодействие всех субъектов образовательного процесса через вовлечение семьи в совместную детско-взрослую деятельность. Родители привлекаются к проведению квестов, дней здоровья, тематических выставок.

#### Экологические условия.

Экологическая обстановка расположения МБОУ (дошкольные группы) – удовлетворительная, окружение – ели и лиственные деревья образуют зеленую зону, что хорошо влияет на здоровье воспитанников.

#### Природно-климатические условия.

Условия южной зоны Красноярского края характеризуются достаточно высокими температурами воздуха в сухой летний период и низкими температурами с ветром в зимний период. В связи с этими проявлениями длительность пребывания детей на прогулке варьируется как в тёплый, так и в холодный период. В холодный период года режим дня в дошкольных группах характеризуется как гибкий. При низких зимних температурах занятия по физической культуре организуются в физкультурном зале, прогулки на улице отменяются, пребывание детей на открытом воздухе организуется в соответствии с требованиями СанПиН. В теплое время – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе. Мы выделяем в режиме дня проведение воздушных и солнечных ванн, закаливание, водные процедуры.

Два раза в год (весной и осенью) в дошкольных группах проводятся тематические месячники здоровья. Содержание образовательной работы в течение месяца направлено на формирование основ культуры здоровья у дошкольников. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью, играми, решением занимательных задач, встречами с интересными людьми, «персонажами» любимых книг и др. Итогом таких Месячников являются проведение совместных мероприятий с родителями: физкультурных праздников, досугов, викторин, конкурсов.

В процесс воспитания дошкольников включены:

- знакомство с народными играми, народными художественными промыслами и традициями России;
- приобщение к музыке, устному народному творчеству, художественной литературе коренного населения России.

#### Демографические условия.

В дошкольных учреждениях района на протяжении десятка лет наблюдалась нехватка мест для детей дошкольного возраста. В настоящее время все дети, начиная с 2-х летнего возраста охвачены дошкольным образованием.

Режим работы. МБОУ (дошкольные группы) работает в режиме пятидневной рабочей недели с 10,5 часовым пребыванием. Режим работы: с 07.00 – 17.30, выходные: суббота, воскресенье, праздничные дни.

## 2.2. Комплексно-тематическое планирование:

№	Тема	Цель	Период	Содержание
1	День знаний  «Праздник всезнайки»	Создание доброжелательной атмосферы, создание у детей радостного настроения, положительного отношения к школе.	01.09.22 (неделя)	Обще групповое игровое мероприятие (на участке) с персонажами.  <u>Досуг-развлечение</u>

			С 01.09.22 по 09.09.22	- оформление фая, приемных
2	День дошкольного работника  «Детский сад- волшебная страна»	Формирование представления и положительного отношения к профессии воспитателя, другим профессиям дошкольных работ ников, детскому саду, как ближайшему социуму.	27.09.22      С 12.09.22 по 30.09.22	Обще групповое, торжественное мероприятие в актовом зале. <u>Концерт.</u>  - оформление фая, приемных  - акция (подделка, открытка для дошкольного персонала)
3	Осень  «Волшебный сундучок Осени»	Закрепление представления о таком времени года, как <b>осень</b> , его характерных особенностях, признаках, приметах. Расширение знаний об изменениях растительного и животного мира <b>осенью</b> .	12.10.22    С 03.10.22 по 14.10.22   С 03.10.22 по 10.10.22	Обще групповое игровое мероприятие (в актовом зале) с персонажами. <u>Ярмарка.</u>  - оформление фая, приемных, групповых.  - выставка (конкурс аппликация из природного материала) Награждение на общем мероприятии
4	ПДД  «Правила дорожные детям знать положено»	Создание в дошкольных группах условий, оптимально обеспечивающих процесс обучения дошкольников правилам дорож ного движения и формирования у них необходимых умений и навыков, выработка положительных, устойчивых привычек безопасного поведения на улицах города, поселка.	28.10.22      С 17.10.22 по 28.10.22	Внутри групповое познавательно-развлекательное мероприятие <u>Образовательное событие.</u> -оформление приемных  - акция (-напутствие водителю от подг.гр.  - сценка для мл.гр. от ср./стр.гр

				-плакат для начальной школы от мл.гр.)
6	День народного единства	Воспитание у детей чувства дружбы, патриотизма, гордости за свою Родину.	17.10.22  С 31.10.22 по 11.11.22  11.11.22	Представление плана проекта  -оформление приемных  Защита проекта  (Внутри группы доп. мероприятия, занятия, мини музей)
7	День матери  «Кто на свете всех милее?»	Воспитание уважения и бережного отношения к маме; развитие чувства долга и ответственности за свои поступки перед родителями и взрослыми	30.11.22    С 14.11.22 по 02.12.22	Обще групповое, торжественное мероприятие в актовом зале. <u>Концерт</u>  - оформление фая, приемных  - выставка рисунков и подарков для мам
8	Новый год  «Новогодние чудеса»	Приобщение детей к традициям и обычаям современного российского общества посредством интерактивных методов, игр и сказок, при этом создание праздничной атмосферы.	30.12.22    С 05.12.22 по 30.12.22  С 05.12.22 по 19.12.22	Обще групповое, торжественно-развлекательное мероприятие в актовом зале школы. <u>Спектакль.</u>  - оформление фая, приемных, групповых  - конкурс елочная игрушка
9	Колядки, крещение		19.01.23	Общее межгрупповое познавательно-развлекательное мероприятие



	«Нынче святки, запевай колядки»		С 09.01.23 по 03.02.23	<u>Чаепитие.</u>  - оформление рождественское  -творчество детей на занятиях (выставка в фее и приемных)
10	День защитника отечества  «Юные защитники Отечества»	Воспитание нравственно- патриотических качеств личности через формирование представлений о Российской Армии.	22.02.23    С 06.02.23 по 22.02.23	Обще групповое спортивно- игровое мероприятие (в спортивном зале школы) с персонажами. <u>Соревнования.</u>  - оформление фее, приемных
11	Масленица  «Гуляй народ, Масленица у ворот»	Приобщение дошкольников к национальным традициям русского народа. Знакомство с русским народным праздником Масленица, традициями, обычаями	24.02.22   С 23.02.23 по 24.02.23	Тематическое занятие <u>Образовательное событие.</u>  -оформление приемных
12	8 марта  «Дом мод»	Создание положительного эмоционального настроения в преддверии празднования международного женского дня; укрепление детско-родительских отношений	07.03.23   С 27.02.23 по 10.03.23	Обще групповое, торжественно-развлекательное мероприятие в актовом зале школы. <u>Концерт.</u>  - оформление фее, приемных  - конкурс (Креативный наряд из подручных материалов для бала)

			С 27.02.23 по 06.03.23	
13	День смеха  «День шуток, смеха и веселья»	Создание атмосферы праздника. Расширение диапазона эмоций у детей через понимание и переживание чувства радости; формирование положительных чувств и эмоции через улыбку	31.03.22       С 13.03.23 по 31.03.23	Обще групповое спортивно-игровое мероприятие (в спортивном зале школы) с персонажами. <u>Соревнования.</u>   - оформление фая, приемных
14	12 апреля – день космонавтик и  «Путешествие в космос»	Формирование у детей представления о космическом пространстве, Солнечной системе и ее планетах, освоении космоса людьми.	12.04.23     С 03.04.23 по 12.04.23	Обще групповое познавательно-развлекательное мероприятие.  <u>Образовательное событие.</u>  - оформление фая, приемных  - выставка работы детей в фая
15	Светлая пасха  «Пасхальная история»	Формирование представлений детей о народном обрядовом празднике - Светлая Пасха.	14.04.23     С 13.04.23 по 14.04.23	Внутри групповое познавательно-развлекательное мероприятие  <u>Образовательное событие.</u>  - оформление фая, приемных  - выставка работы детей в фая
16	День пожарной безопасности  «Знатоки пожарной	Закрепление знаний детей о правилах пожарной безопасности и в игровой ситуации.	28.04.23	Обще групповое познавательно-игровое мероприятие (на участке) с персонажами + общая эвакуация  <u>Квест.</u>

	безопасности »		С 17.04.23 по 28.04.23	-оформление фая, приемных
17	1 мая  «Мир во всем мире»		17.04.23  05.05    С 01.05.23 По 05.05.23	Проект в печатном варианте  Защита проект «Мир во всем мире»  -мирилки  -голуби  -оформление окон  -мир, победа  - оформление фая, приемных
18	День победы  «Праздник памяти и славы»	Воспитание патриотических чувств у дошкольников; закрепление представления о празднике <b>Победы</b>	8.05   С 01.05.23 по 12.05.23	Экскурсия на памятник  <u>Концерт</u>  - оформление фая, приемных, групповых
19	Выпускной  «До свиданья, детский сад!»		С 15.05.23 по 31.05.23	Подготовка к выпускному  Выпускной. Концерт.

### 2.3. Содержание образовательной работы (по возрастам)

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.).

Ведущей **целью** рабочей программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком раннего дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, обеспечение безопасности жизнедеятельности ребенка.

### ***Ранний дошкольный возраст (2-3 года)***

В соответствии с ФГОС дошкольного образования, педагогический коллектив ДОО ставит перед собой определенные цели и задачи, которые позволяют структурировать содержание области «Физическое развитие» по следующим разделам:

- «Гармоничное физическое развитие дошкольников» (Формирование умений ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга, согласовывать движение рук и ног. Формировать и закреплять навыки ползания, лазанья, ходьбы, бега, прыжков. Выполнять разнообразные действия с мячом)
- «Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой» и «Формирование у детей основ здорового образа жизни» (Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур)
- «Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, развитие его положительного самочувствия» (Воспитывать желание выполнять различные движения на прогулке. Опора на игру как ведущую деятельность и важнейший фактор здоровьесбережения ребенка. Создание доброжелательной атмосферы эмоционального принятия, способствующей проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере.)

### ***Младший дошкольный возраст (3-4 года)***

#### ***Задачи образовательной деятельности***

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

*Двигательная деятельность.* Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см). Бег: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе. Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см). Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м). Ползание и лазание, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

*Построения:* свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг. Перестроение, из колонны в 2—3 звена по ориентирам. Повороты, переступая на месте. Общеразвивающие упражнения.

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения. Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях. Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза). Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз). Положения и движения туловища-, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза. Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

*Спортивные упражнения.* Катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу. Хождение на лыжах ступающим шагом, с поворотами, переступанием.

*Подвижные игры.* Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей. Музыкально-ритмические упражнения Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

*Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:* Игры: «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку». Упражнения: прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

*Упражнения на развитие координации движений.* Упражнения с предметами. Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину. Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»). Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров. Игры: «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой».

*Игровые упражнения и игры для развития быстроты:* «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг». Общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями, подвижные игры, упражнения с широкой амплитудой, различные повороты, кружения. Бросание предметов, выполняемое с максимально возможной скоростью.

### ***Средний дошкольный возраст (4-5 лет)***

#### ***Задачи образовательной деятельности***

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

*Двигательная деятельность.* Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием. Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к

плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове. Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15). Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см. Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м). Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.

*Общеразвивающие упражнения.* Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе). Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны. Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжатие и разжатие пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз). Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

*Подвижные игры.* Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей. Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

*Музыкально-ритмические упражнения.* Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества. Упражнения для развития физических качеств Игры и упражнения для развития

быстроты движений Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста воспитатель использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)). Скоростной бег: 15—20 м. Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии. Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа. Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа. Бег за мячом «Догони и подними мяч». Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с). Общеразвивающие упражнения с предметами и без них Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной. Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза). Быстрые повороты палки вправо-влево. Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза). Лежа на спине, поочередное быстрое поднятие и выпрямление ног, согнутых в коленях. Сидя, упор сзади, попеременное поднятие прямых ног с ускорением темпа. Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе. Игры с обручами «Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения. «Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения. «Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним. Игры с бумажными стрелами, самолетиками «Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком». Игры «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка». Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств Для развития этих качеств воспитатель организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения. «Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением. «По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед. «С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см. Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями. Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м. «Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая. «Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой). «Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку. «До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь. «Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза). «Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см. «Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону. «Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги. «Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м



на высоте 12—15 см. «Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см. «Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку». Игры и упражнения для развития силы Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз. Лежа на животе, поднимание рук перед собой. Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше. Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот. Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками. Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу. Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх. Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно. Подвижные игры и игровые упражнения «Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч. Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см. «Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны. «Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него. «Лягушки», «Скок-поскок». «Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте. «Через ручейки», «Зайчата».

*Игры и упражнения для развития выносливости.* Для развития выносливости у детей средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин. Упражнения Бег со средней скоростью (50— 60% от максимальной). Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240— 300 м — во II полугодии. Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами). Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки». Спортивные упражнения Ходьба на лыжах. Катание на санках. Катание на велосипеде. Катание и качание на качелях. Упражнения на развитие гибкости Упражнения для рук и плечевого пояса Активные круговые движения руками в одну и другую стороны. Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде. Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой. Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием. Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами. Упражнения для туловища Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево. Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны. Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде. Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки. Упражнения для ног Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны. Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя. Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки. Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук. Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире. Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз. Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку. Игры и упражнения для развития координации Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя). Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны. Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п. Упражнения с фитболами: сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо. Подвижные игры «Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м. «Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

### ***Старший дошкольный возраст (5-6 лет)***

#### *Задачи образовательной деятельности*

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Развивать творчество в двигательной деятельности.
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

*Двигательная деятельность.* Самостоятельные 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. Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2

мин). 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 (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (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 (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля, метание. 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 и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Общеразвивающие упражнения Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине. Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз). Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз). Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения. Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ( $40 \times 3 = 120$ ). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг). Спортивные упражнения Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту. Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

*Упражнения для развития физических качеств.* Игры и упражнения для развития быстроты движений Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по

сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением. Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением. Игры на развитие быстроты «Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и \* 360 градусов. «Найди свое место». «Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам. «Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу. «Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу. «Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы». «Брось мяч в стену». «Кто быстрее?»: перебежки шеренгами. «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы». Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м. Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8). Ходьба в полуприседе, глубоком приседе. Прыжки точно в центр начерченного круга или линии. Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г) Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх. Сидя, мяч в руках, наклоны вперед. Прыжки вокруг мяча и через него. Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя). Подвижные игры «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков». «Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу. «На одной ножке по дорожке». Упражнения для развития силы Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера. Сжатие кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа. Упражнения с диском «Здоровье» Стоя на диске на одной ноге (другая на полу), вращения влево- вправо. Стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вращаться по кругу («бег на роликовых коньках», «самокат»). Сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращаться влево - вправо. Сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево -вправо. Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево -вправо. *Упражнения и игры для развития выносливости.* Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года. Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года. Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности. Бег в медленном темпе 1,5—2 мин. Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

*Упражнения для развития гибкости. Для рук и плечевого пояса.* Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой. Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад. *Для туловища.* Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками. Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево - вправо. Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук. *Для ног.* Пружинистые приседания. Лежа на спине, поднятие ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны. Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

*Игры и упражнения для развития ловкости.* Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном);

челночный бег 3 раза по 10 м. Упражнения с гимнастическими палками и кольцами. Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой. Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку. Подвижные игры «Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч». «Не задень»: обегание предметов. «Маятник»: подскоки влево - вправо.

### ***Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)***

#### *Задачи образовательной деятельности*

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

*Двигательная деятельность. Ходьба.* Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

*Бег.* Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

*Прыжки.* Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо- влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—

6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

*Бросание, ловля, метание.* Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м. Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.

*Упражнения в равновесии.* Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

*Построения и перестроения.* Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

### *Общеразвивающие упражнения*

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

*Упражнения для туловища.* Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

*Подвижные игры.* Игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки». Игры с прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину». Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в

горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча. Элементы спортивных игр Городки. Бросать битую сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит. Баскетбол. Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам. Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

*Упражнения для развития физических качеств.* Упражнения и игры для развития быстроты движений Упражнения на развитие быстроты реакции Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях. Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания. Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м. Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад. Игры на развитие быстроты «Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)». Игры со сменой темпа движений Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения. Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно. Игры с максимально быстрыми движениями Бег наперегонки. Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»). «Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик». Игры на развитие внутреннего торможения «Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!» Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения (ребенку нужно ждать своей очереди) Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась. Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик. Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи. Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить). Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств Бег с высоким подниманием колен на расстояние Юм, бег с за- хлестом голени назад. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах. Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более). Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плинт высотой 15—20 см. Прыжки вверх и вниз по наклонной доске. Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с. Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г) Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх. Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны. Прыжки



вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

*Парные упражнения.* Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки. Подвижные игры «Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног». Упражнения для развития силы Сжатие кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя. Упражнения с диском «Здоровье» Стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск, передвигаться по кругу; раскачиваться влево -вправо; стоя или стоя на коленях на дисках, в паре друг против друга, держась за руки, сгибая и выпрямляя руки, вращение вправо-влево. Сидя на дисках друг против друга, упор руками сзади, правые ноги согнутые на полу, левые подняты и касаются ступнями одна другую; сгибая и разгибая ноги, отталкиваясь друг от друга вращаться влево -вправо. Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево -вправо; вокруг своей оси; стоя на диске лицом к стулу, одна нога на диске, другая на сиденье стула: вращение диска вправо- влево. Сидя на стуле, одна нога на диске: вращение ноги вправо-влево. Стоя на двух дисках, ноги на ширине плеч, руки на поясе: движение ногами вправо-влево. Сидя на диске, упор сзади, ноги под углом к полу: вращение влево -вправо или вокруг своей оси. Усложнение: при вращении стоя и сидя менять положение рук — в стороны, за голову, к плечам, на пояс.

*Упражнения и игры для развития выносливости.*

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года. Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м. Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза). Подвижные игры «Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков». Упражнения для развития гибкости для рук и плечевого пояса Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой. Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой. Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны. Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

*Для туловища.* Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади. Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук. Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед. Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

*Для ног.* Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны. Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны. Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой. Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

*Упражнения и игры для развития ловкости.* Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном). Бег через палки, уложенные под углом друг к другу. Бег скрестным шагом по обручам. Бег через палки, положенные на кубы.

*Упражнения с предметами.* Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой. Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см),

опуская его и поднимая. Подбрасывание кольца ногой. Упражнения с фитболами. Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук. Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот. Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента). Подвижные игры «Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой». «Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями»,

#### **2.4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (по возрастам)**

##### **Младшая группа**

<b>Дата проведения</b>	<b>Тема НОД</b>	<b>Цель/задачи</b>
<b>1-9.09</b>	Здравствуй, детский сад!	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).
<b>12-16.09</b>	Детский сад-волшебная страна!	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.
<b>19-23.09</b>	В гости к мишкам.	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.
<b>26-30.09</b>	Птички улетают.	Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.
<b>3-7.10</b>	Осень. Листопад.	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.
<b>10-14.10</b>	Собираем урожай.	Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.
<b>17-21.10</b>	ПДД. Мы -автомобили!	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, способствовать развитию умений действовать по сигналу.
<b>24-28.10</b>	ПДД – мы пешеходы	Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах, учить бросать в горизонтальную

		цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал.
<b>31.10-04.11</b>	Наша страна- Россия!	Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.
<b>7– 11.11</b>	Разные народы!	Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы.
<b>14-18.11</b>	«Воробышки-попрыгунчики»	Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча.
<b>21-25.11</b>	«Кто на свете всех милее?»	Учить детей бросать мяч и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске.
<b>28.11-2.12</b>	«Путешествие в лес на поезде»	Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия
<b>5-9.12</b>	Курочка с цыплятами.	Учить детей ходьбе по кругу, взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках.
<b>12-16.12</b>	Цирк!	Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой.
<b>19-23.12</b>	Хоровод-хоровод!	Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений.
<b>26-30.12</b>	Скоро-скоро Новый год!	Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.
<b>9-13.01</b>	Нынче святки, запевай колядки!	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.
<b>16-20.01</b>	Магазин игрушек (на автомобиле).	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.
<b>23-27.01</b>	Мой веселый звонкий мяч.	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать

		сигналы и реагировать на них.
<b>30.01-03.02</b>	В гости к кукле Маше.	Учить детей бросать на дальность право и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.
<b>6-10.02</b>	Поехали на спец. технике! (скорая помощь, полицейская машина, пожарная машина)	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.
<b>13-17.02</b>	Мы - солдаты!	Учить детей бросанию на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.
<b>20-24.02</b>	День защитника отечества!	Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места.
<b>27.02-03.03</b>	Мыши и кот Васька.	Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.
<b>6-10.03</b>	Мамин день.	Закреплять у детей умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.
<b>13-17.03</b>	Весна пришла!	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений.
<b>20-24.03</b>	Природа просыпается.	Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.
<b>27-31.03</b>	У солнышка в гостях.	Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить играть дружно.
<b>3-7.04</b>	День смеха, шуток и веселья!./ веселые игры с клоуном Боней!	Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание

<b>10-14.04</b>	Космонавты!	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель право и левой рукой, развивать глазомер.
<b>17-21.04</b>	Поиграем со звездами!	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку(веревку), закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.
<b>24-28.04</b>	Правила пожарной безопасности.	Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске.
<b>1-5.05</b>	Мир во всем мире!	Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.
<b>8-12.05</b>	День победы!	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал.
<b>15-19.05</b>	На рыбалку!	Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей.
<b>22-26.05</b>	Здравствуй, лето!	Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.

### **Календарно-тематическое планирование по физическому развитию**

#### **Пмладшая группа**

<b>Дата проведения</b>	<b>Тема НОД</b>	<b>Цель/задачи</b>
<b>1-9.09</b>	Здравствуй, детский сад!	(Без предметов) Учить детей ходить и бегать подгруппами и всей группой за воспитателем; ходить, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

		<i>Подвижная игра: «По тропинке».</i>
<b>12-16.09</b>	Детский сад-волшебная страна!	(С флажками) Учить ходить и бегать всей группой по кругу за воспитателем; подпрыгивать на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра: «Догоните меня».</i>
<b>19-23.09</b>	В гости к мишкам.	(С мячом) Ознакомить детей с ходьбой и бегом с изменением темпа. Учить энергично отталкивать мяч двумя руками. <i>Подвижная игра: «Догони мяч», малоподвижная игра: «Принеси мяч».</i>
<b>26-30.09</b>	Птички улетают.	(С обручем) Учить ходить и бегать друг за другом в сем составом группы; подлезать под ворота. <i>Подвижная игра: «Найди флажок».</i>
<b>3-7.10</b>	Осень. Листопад.	(Без предметов) Учить ходить и бегать по кругу; ходить с изменением направления. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра: «Воробышки и автомобиль».</i>
<b>10-14.10</b>	Собираем урожай.	(Без предметов) Учить выполнять ходьбу и бег в колонне по одному; выполнять прыжки слегка продвигаясь вперед. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. <i>Подвижная игра: «Мой веселый звонкий мяч».</i>
<b>17-21.10</b>	ПДД. Мы -автомобили!	(С мячом) Учить ходить с переходом на бег и наоборот; подлезать под веревку. Упражнять в ходьбе с изменением направления. <i>Подвижная игра: «Доползи до погремушки».</i>
<b>24-28.10</b>	ПДД – мы пешеходы	(С кубиками) Учить энергично отталкивать мяч двумя руками друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках по прямой. <i>Подвижная игра: «Не переползай линию».</i>
<b>31.10-04.11</b>	Наша страна- Россия!	(Без предметов) Упражнять в ходьбе и беге. Учить сохранять равновесие в ходьбе по прямой дорожке; мягко приземляться в прыжках. <i>Подвижная игра: «Зайка беленький сидит».</i>
<b>7– 11.11</b>	Разные народы!	(Без предметов) Упражнять в ходьбе и беге друг за другом в сем составом группы; в прыжках с легким продвижением вперед. Учить прыжкам на двух ногах через шнур. <i>Подвижная игра:</i>

		«Птички в гнездышках»
<b>14-18.11</b>	«Воробышки-попрыгунчики»	(С мячом) Упражнять в ходьбе друг за другом; прокатывать мяч двумя руками друг другу; ползать на четвереньках по прямой. <i>Подвижная игра:</i> «Воробушки».
<b>21-25.11</b>	«Кто на свете всех милее?»	(С кубиками) Закрепить умение ползать под ворота, шнур на четвереньках. Упражнять в ходьбе и беге по кругу. <i>Подвижная игра:</i> «Найди свой домик».
<b>28.11-2.12</b>	«Путешествие в лес на поезде»	(Без предметов) Учить ходить в рассыпную используя всю площадь зала; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе с перешагиванием через предметы. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги слегка продвигаясь вперед. <i>Подвижная игра:</i> «Солнышко и снеговик».
<b>5-9.12</b>	Курочка с цыплятами.	(С мячом) Учить ходить и бегать парами; прыгать на двух ногах через шнур. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. <i>Подвижная игра:</i> «Прокати мяч».
<b>12-16.12</b>	Цирк!	(С мячом) Учить ходить в рассыпную, бегать в медленном темпе; катать мяч одной рукой друг другу; ползание на четвереньках по доске, лежащей на полу. <i>Подвижная игра:</i> «Перешагни через палку».
<b>19-23.12</b>	Хоровод-хоровод!	(С кубиками) Учить бегу с изменением темпа; подлезать под веревку; сохранять равновесие при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра:</i> «Принеси предмет».
<b>26-30.12</b>	Скоро-скоро Новый год!	(Без предметов) Познакомить с ходьбой по гимнастической скамейке; с бегом между двумя шнурами. Упражнять в прыжках с небольшим продвижением вперед. <i>Подвижная игра:</i> «Найди флажок».
<b>9-13.01</b>	Нынче святки, запевай колядки!	(С мячом) Учить прыгать через две параллельные линии; прокатыванию мяча стоя и сидя друг другу под дугой. <i>Подвижная игра:</i> «Целься точнее».
<b>16-20.01</b>	Мой веселый звонкий мяч.	(С мячом) Упражнять прокатыванию мяча стоя и сидя друг другу под дугой; бег в медленном

		темпе. <i>Подвижная игра</i> : «Найди свой мяч».
<b>23-27.01</b>	Магазин игрушек (на автомобиле).	(С флажками) Упражнять в подлезании под веревку не касаясь ее руками; ходьбу с переходом на бег и наоборот. <i>Подвижная игра</i> : «По тропинке».
<b>30.01-03.02</b>	В гости к кукле Маше.	(Без предметов) Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; в прыжках через параллельные линии. Учить ходьбе по бревну. <i>Подвижная игра</i> : «Через ручеек».
<b>6-10.02</b>	Поехали на спец. технике! (скорая помощь, полицейская машина, пожарная машина)	(С кубиками) Упражнять в прокатывать мяч друг другу стоя, сидя под дугой; в ходьбе и беге друг за другом. <i>Подвижная игра</i> : «Машины в гараже».
<b>13-17.02</b>	Мы - солдаты!	(С мячом) Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед; в беге с изменением направления; в прокатывании мяча друг другу одной рукой под дугой; в подлезании под ворота. <i>Подвижная игра</i> : «Найди свой цвет».
<b>20-24.02</b>	День защитника отечества!	(Без предметов) Учить ползание по наклонной доске, гимнастической скамейке; бросание мяча вперед двумя руками снизу друг другу через шнур; прыжку вверх с касанием предмета. <i>Подвижная игра</i> : «Где звенит».
<b>27.02-03.03</b>	Мыши и кот Васька.	Учить бросать мяч от груди через натянутый шнур; перелезанию через бревно; лазанию по гимнастической стенке вверх-вниз. <i>Подвижная игра</i> : «Найди флажок».
<b>6-10.03</b>	Мамин день.	Учить метанию малого мяча в горизонтальную цель; бросать мяч из-за головы через натянутый шнур. Упражнять лазанию по гимнастической стенке вверх-вниз. <i>Подвижная игра</i> : «Целься точнее».
<b>13-17.03</b>	Весна пришла!	Учить метать малый мяч на дальность правой и левой рукой; ловить мяч брошенный воспитателем. Упражнять: бросать мяч от груди через натянутый шнур; перелезать через бревно. <i>Подвижная игра</i> : «Метко в цель».
<b>20-24.03</b>	Природа просыпается.	Упражнять: ходить в рассыпную, бегать в медленном темпе; катать мяч одной рукой друг другу; ползать на четвереньках по доске, лежащей на полу. <i>Подвижная игра</i> : «Перешагни».



		через палку».
<b>27-31.03</b>	У солнышка в гостях.	Упражнять ходить и бегать всей группой по кругу за воспитателем; подпрыгивать на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра:</i> «Догоните меня».
<b>3-7.04</b>	День смеха, шуток и веселья!/ веселые игры с клоуном Боней!	Упражнять ходить и бегать друг за другом в составе группы; подлезать под ворота. <i>Подвижная игра:</i> «Найди флажок».
<b>10-14.04</b>	Космонавты!	Упражнять выполнять ходьбу и бег в колонне по одному; выполнять прыжки слегка продвигаясь вперед; в прокатывании мяча друг другу. <i>Подвижная игра:</i> «Мой веселый звонкий мяч».
<b>17-21.04</b>	Поиграем со звездами!	Упражнять ходить в рассыпную используя всю площадь зала; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе с перешагиванием через предметы; в приземлении на полусогнутые ноги слегка продвигаясь вперед. <i>Подвижная игра:</i> «Солнышко и дождик».
<b>24-28.04</b>	Правила пожарной безопасности.	Упражнять: ходить в рассыпную используя всю площадь зала; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе с перешагиванием через предметы; в приземлении на полусогнутые ноги слегка продвигаясь вперед. <i>Подвижная игра:</i> «Потуши пожар».
<b>1-5.05</b>	Мир во всем мире!	Упражнять ходить и бегать парами; прыгать на двух ногах через шнур; в прокатывании мяча друг другу. <i>Подвижная игра:</i> «Прокати мяч».
<b>8-12.05</b>	День победы!	Упражнять ходить в рассыпную, бегать в медленном темпе; катать мяч одной рукой друг другу; ползание на четвереньках по доске, лежащей на полу. <i>Подвижная игра:</i> «Перешагни через палку».
<b>15-19.05</b>	На рыбалку!	Упражнять прыгать через две параллельные линии; прокатыванию мяча стоя и сидя друг другу под дугой. <i>Подвижная игра:</i> «Целься точнее».
<b>22-26.05</b>	Здравствуй, лето!	(С кубиками) Учить бегу с изменением темпа; подлезать под веревку; сохранять равновесие при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра:</i> «Принеси

		предмет».
--	--	-----------

**Календарно-тематическое планирование. Средняя группа.**

Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2 -я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Дата	<b>1-9.09</b>	<b>12-16.09</b>	<b>19-23.09</b>	<b>26-30.09</b>
Задачи	Учить подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге колонной в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке			
1 -я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина - 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина - 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, точно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»

Задачи, этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Дата	<b>3-7.10</b>	<b>10-14.10</b>	<b>17-21.10</b>	<b>24-28.10</b>
Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре»</li> <li>- находить свое место при ходьбе и беге.</li> </ul> <p>Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления: в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах</p>			
1 часть: вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
2 часть: основные Виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях.</p> <p>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>2. Подлезание под дуги.</p> <p>3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии</p>	<p>1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)</p>
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы веселые ребята», «Карусель»

Малоподвижные игры	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», чередование с обычной ходьбой	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному
Задачи, этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Дата	<b>31.10-04.11</b>	<b>7– 11.11</b>	<b>14-18.11</b>	<b>21-25.11</b>
Задачи	Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; - в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; - в ходьбе и беге с изменением направления; - в прыжках на двух ногах; - в перебрасывании мяча и др.; - в ползании на животе по скамейке. Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре			ползание на четвереньках; соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами, не задевая их
1 -я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
<b>Общеразвивающие игры</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С флажками

2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»
3-я часть: <b>Подвижные игры</b>	«Самолеты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному выполнением дыхательных упражнений	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдем цыпленка»	«Вверх и вниз» (ходьба «в гору и с горы»)

Задачи, этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Дата	<b>28.11-2.12</b>	<b>5-9.12</b>	<b>12-16.12</b>	<b>19-23.12</b>
Задачи	Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время передвижения. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах. Развивать глазомер			
1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			

<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С флажками	С кубиками	Без предметов
2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки
3-я часть: <b>Подвижные игры</b>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Котята и щенята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Где спрятано?»	Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании	Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»

<b>Задачи, этапы занятия</b>	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Дата	<b>26-30.12</b>	<b>9-13.01</b>	<b>16-20.01</b>	<b>23-27.01</b>
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в ползании по скамейке на четвереньках; перешагивании через препятствие; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур; отбивать мяч о пол; действовать по сигналу. Учить соблюдать дистанцию во время передвижений; ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине			

1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по Сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С мячом 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.	С косичкой 1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза).	С обручем 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.	Без предметов 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть.
2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза)	3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котят и щенят»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

Дата	30.01-03.02	6-10.02	13-17.02	20-24.02
Задачи	Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения			
1 -я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
<b>Общеразв-</b>	Без предметов	С мячом	Без предметов	Без предметов



<b>вающие упражнения</b>				
2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Пере прыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»

<b>Задачи, этапы занятия</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Дата	<b>27.02-03.03</b>	<b>6-10.03</b>	<b>13-17.03</b>	<b>20-24.03</b>

Задачи	Учить правильно занимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице; сознательно относиться к правилам игры. Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий, в прокатывании мяча вокруг			
	предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы			
1 -я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С малым мячом	С флажками	Без предметов
2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места(фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока(парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч 4. Прыжки на двух ногах через кубики
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»

<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»
---------------------------	----------------------------	-------	---------------	-----------------

<b>Задачи, этапы занятия</b>	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Дата</b>	<b>27-31.03</b>	<b>3-7.04</b>	<b>10-14.04</b>	<b>17-21.04</b>
<b>Задачи</b>	<p>Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдении дистанции во время передвижения и построения.</p> <p>Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре.</p> <p>Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего.</p> <p>Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу</p>			
<b>1-я часть: Вводная</b>	<p>Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их</p>			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
<b>2-я часть: Основные виды движения</b>	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно.</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»

<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по Голосу»	Ходьба и танцевальные упражнения
---------------------------	---	--------	--------------------	----------------------------------

Задачи, этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Дата	<b>24-28.04</b>	<b>1-5.05</b>	<b>8-12.05</b>	<b>15-19.05</b>
Задачи	Учить бегать и ходить со сменой ведущего; лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу; в метании правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе; в прыжках через скамейку; в игре «Удочка»			
1-я часть: вводная	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадки»			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
2-я часть: <b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах(2-3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

**Календарно-тематическое планирование. Старшая группа.**

Задачи, этапы занятия	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Дата:	<b>1-9.09</b>	<b>12-16.09</b>	<b>19-23.09</b>	<b>26-30.09</b>
Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры;</li> <li>- подпрыгивать вверх энергично;</li> <li>- подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.</li> </ul> <p>Упражнять: в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами.</p> <p>Закрепить: прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке</p> <p>12-тое занятие: спортивный досуг ( игровая программа).</p>			
1 -я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем

2-я часть: Основные виды движе- ний	1 . Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина - 1 5 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина - 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1 . Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1 . Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, точно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1 . Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота - 1 5 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
3-я часть: Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»

Номер	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Дата:	<b>3-7.10</b>	<b>10-14.10</b>	<b>17-21.10</b>	<b>24-28.10</b>

Задачи	<p>Учить:</p> <p>- сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; - находить свое место при ходьбе и беге.</p> <p>Развивать: глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>Упражнять: в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления: в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах</p>			
1 -я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
2 -я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине — присесть.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах</p>	<p>1 . Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях.</p> <p>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой</p>	<p>1 . Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>2. Подлезание под дуги.</p> <p>3. Ходьба по доске (ширина -15 см) с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии</p>	<p>1 . Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)</p>
3 -я часть: Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы веселые ребята», «Карусель»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», чередование с обычной ходьбой	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному

Задачи, этапы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Дата	31.10-04.11	7– 11.11	14-18.11	21-25.11
Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; в ходьбе и беге с изменением направления; в прыжках на двух ногах; в перебрасывании мяча и др.; в ползании на животе по скамейке.</p> <p>Закреплять: умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползание на четвереньках; соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами, не задевая их</p>			
1 - я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
Общеразвивающие игры	Без предметов	Без предметов	С мячом	С флажками
2-я часть: Основные виды движений	<p>1 . Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1 ,5 м).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м).</p>	<p>1 . Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</p> <p>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</p> <p>4. Прыжки через бруски.</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.</p>	<p>1 . Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Самолеты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок.»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдем цыпленка»	«Вверх и вниз» (ходьба «в гору и с горы»)



Задачи, этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Дата	<b>28.11-2.12</b>	<b>5-9.12</b>	<b>12-16.12</b>	<b>19-23.12</b>
Задачи	<p>Учить: перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время передвижения.</p> <p>Упражнять: в мягком приземлении при спрыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре.</p> <p>Закреплять: умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах. Развивать: глазомер</p> <p>12 занятие: спортивный досуг.</p>			
1 - я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	Без предметов
2 - я часть: Основные виды движе- ний	<p>1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</p> <p>3. Прыжки со скамейки (25 см).</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)</p>	<p>1 . Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей</p>	<p>1 . Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</p> <p>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>1 . Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом).</p> <p>2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола.</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</p> <p>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	«Где спрятано?»	Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании	Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»

<b>Задачи,</b>	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Дата</b>	<b>26-30.12</b>	<b>9-13.01</b>	<b>16-20.01</b>	<b>23-27.01</b>
<b>Задачи</b>	<p>Упражнять: в ходьбе и беге между предметами; в ползании по скамейке на четвереньках; в перешагивании через препятствие; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен.</p> <p>Закреплять: умение подлезать под шнур; отбивать мяч о пол; действовать по сигналу.</p> <p>Учить: соблюдать дистанцию во время передвижений; ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p>			
<b>1 - я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	<b>С мячом</b>	<b>С косичкой</b>	<b>С обручем</b>	<b>Без предметов</b>
<b>2 - я часть: Основные виды движе- ний</b>	<p>1 . Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по под-группам.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза)</p>	<p>1 . Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - при-седание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p>	<p>1 . Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть.</p> <p>2. Перешагивание через кубики.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
<b>Малопо- движные игры</b>	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

<b>Задачи,</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Дата</b>	<b>30.01-03.02</b>	<b>6-10.02</b>	<b>13-17.02</b>	<b>20-24.02</b>
Задачи	<p>Развивать: умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий.</p> <p>Учить: ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>Закреплять: упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках.</p> <p>Упражнять: в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч.</p>			
1 - я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	Без предметов
2 - я часть: Основные виды движе- ний	<p>1 . Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.).</p> <p>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)</p>	<p>1 . Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке</p>	<p>1 . Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см).</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)</p>	<p>1 . Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</p> <p>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>
3-я часть: Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»
Малоподвижные игры	Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»

Задачи,	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Дата	27.02-03.03	6-10.03	13-17.03	20-24.03
Задачи	<p>Учить: правильно занимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице; сознательно относиться к правилам игры.</p> <p>Упражнять: в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы</p>			
1 - я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	С обручем	С мячом большого диаметра	С флажками	Без предметов
2-я часть; Основные виды движе-	<p>1 . Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами).</p> <p>4. Прокатывание мяча друг</p>	<p>1 . Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками</p>	<p>1 . Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</p> <p>3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.</p>	<p>1 . Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через кубики</p>

	другу (сидя, ноги врозь)	на спине	5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

<b>Задачи,</b>	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Дата</b>	<b>27-31.03</b>	<b>3-7.04</b>	<b>10-14.04</b>	<b>17-21.04</b>
Задачи	<p>Учить: энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метаний мешочков на дальность, соблюдении дистанции во время передвижения и построения.</p> <p>Закреплять: умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре.</p> <p>Развивать: умение в ходьбе и беге со сменой ведущего.</p>			
1-я часть: Вводная	<p>Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их.</p>			

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С косичками	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально).  2..Бросание мешочков в горизонтальную цель (3 - раза) поточно.  3.Метание мячей в вертикальную цель.	1.Метание мешочков на дальность.  2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать пройти	1..Ходьба по наклонной доске.  2..Прыжки в длину с места.  3.Перебрасывание мячей друг другу.  4.Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками
3-я часть: Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	Птички и кошки»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба и танцевальные упражнения

Задачи, этапы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Дата	<b>24-28.04</b>	<b>1-5.05</b>	<b>8-12.05</b>	<b>15-19.05</b>
Задачи	Учить: бегать и ходить со сменой ведущего; лазать по гимнастической стенке.  Упражнять: в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу; в метании правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе; в прыжках через скамейку; в игре «Удочка»			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадки»			

Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<p>1 . Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3 м).</p> <p>3. Метание правой и левой рукой на дальность</p>	<p>1 . Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>3. Прыжки через скакалку.</p> <p>4. Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>1 . Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек</p>	<p>1 . Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. Игровое задание «Один - двое».</p> <p>4. Перебрасывание мячей</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

## Календарно-тематическое планирование.

### Подготовительная группа.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П.и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур,	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
3	Упражнять детей в ходьбе и	Ходьба в колонне по	ОРУ	1. Подбрасывание мяча	Подвижная игра	Ходьба в



<b>Н Е Д Е Л Я</b>	беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	одному с четким поворотом на углах за ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	с мячом.	одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие	«Удочка»	колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке; 3.Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.  Игра «Фигуры».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ОКТАБРЬ						

<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.  П.И. «Фигуры».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.)	И.М.П. «Эхо».  Ходьба в колонне по одному.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись».(ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
<b>4</b>	Закреплять навык ходьбы со	Ходьба в колонне по		1. Ползание на		Ходьба в

<b>Н Е Д Е Л Я</b>	сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	одному Бег враспынную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	колонне по одному.  И.М.П. «Эхо».
--	--	---	----------------	--	--------------------------------------	---

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающее упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Ноябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».  1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники».
2	1.Упражнять детей в ходьбе с	1.Ходьба в колонне по		1.Прыжки через короткую	П.И. «Не оставайся	Подвижная игра

<b>Н Е Д Е Л Я</b>	изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	на полу».	«Фигуры». Игра «Затейники».
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие  1. «Мяч водящему»	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы;	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	ОРУ без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку».	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей

	упражнять в выполнении заданий с мячом.					
--	---	--	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения в парах	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким,	Общеразвивающие упражнения .	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони»	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному

		семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.		5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!».		
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчик и-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Общеразвивающие упражнения	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи».	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1						
2						
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком Общеразвивающие упражнения без лыж. Упражнения на лыжах:	1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника	Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»	Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой Общеразвивающие упражнения без лыж	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной	Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки»	Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров

	Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии.		Упражнения на лыжах:	лыжне с поворотами 3.Упражнение на равновесие.		
--	--	--	-------------------------	---	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах  4.«Точная подача». 5.«Попрыгунчики».	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза».  Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево,	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра «Затейники».



	повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке				
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1. Равновесие — ходьба парами 2. «Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4. «Загони шайбу».	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4. «Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.	Подвижная игра «Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.  Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпную  Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом  Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.  Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	Общеразвивающие упражнения с флажками	1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
3 Н	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании	Ходьба в колонне по одному; по сигналу	Общеразвивающие	1.Метание мешочков 2.Ползание	Подвижная игра «Волк во	Ходьба в колонне по

<b>Е Д Е Л Я</b>	мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	воспитателя ходьба на носках ходьба и бег враспынную.  Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	упражнения с палкой	3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»	рву». Подвижная игра «Горелки»	одному Игра «Эхо».
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						

<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми».  Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу  Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную.  «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	<b>1.</b> Прыжки в длину с разбега. <b>2.</b> Броски мяча друг другу в парах. <b>3.</b> Ползание на четвереньках 1. «Пас ногой». 2. «Пингвины».	Подвижная игра «Мышеловка».  Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.  Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	Подвижная игра «Затейники».  Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
<b>4</b>	Повторить ходьбу и бег с	Игровое задание «По	Общеразвива	1. Бросание мяча в	Подвижная	Ходьба в

<b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	местам» Игровое задание «По местам»	ющие упражнения на гимнастических скамейках	шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой».	колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
--	---	--	---	---	--	---

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие 2.Прыжки с ноги на ногу 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку»	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.

<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1.Прыжки в длину с места 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность 2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	Подвижная игра «Воробьи и кошка»  Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палками	1.Лазанье по гимнастической 2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой».	Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей.

	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.			«Кто выше прыгнет».	земле».	
--	---	--	--	---------------------	---------	--

## **2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка, его инициативы.

Специфические виды деятельности ребёнка развиваются, порой, без помощи взрослого и даже вопреки его запретам. В этом и заключается их истинно детская сущность. К таким видам деятельности относится экспериментирование и игра - важнейший вид поисковой деятельности. Экспериментирование лежит в основе любого процесса детского познания и пронизывает все сферы детской жизни. Поэтому, что бы такая «стихийная» познавательная деятельность детей приобрела осмысленность и развивающий эффект должны быть созданы условия, необходимые для развития детской инициативы.

Главной целью направления поддержки детской инициативы в образовательной области «Физическое развитие» является приобретение ребенком опыта в двигательной деятельности и становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

### **Младший дошкольный возраст (3 - 4 года)**

Приоритетная сфера инициативы – продуктивная деятельность

- Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка
  - Использовать в работе с детьми формы и методы, побуждающие детей к различной степени активности
  - Проводить индивидуальные беседы познавательной направленности
  - Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях
    - Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей
    - Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу
    - Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей
  - Поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости
  - В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе
    - Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи, для которых создавались эти продукты. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности
    - Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям
    - Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков
  - Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку, проявлять деликатность и тактичность

### **Средний дошкольный возраст (4 - 5 лет)**

Приоритетная сфера инициативы – познание окружающего мира

- Поощрять желание ребенка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его



- Обеспечить условия для музыкальной импровизации, пения и движений под популярную музыку
- Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только «с глаза на глаз», а не на глазах у группы
- Создавать условия для проявления познавательной активности детей
- Использовать в работе с детьми методы и приемы, активизирующие детей на самостоятельную поисковую деятельность (детское экспериментирование)
- Поощрять возникновение у детей индивидуальных познавательных интересов и предпочтений, активно использовать их в индивидуальной работе с каждым ребёнком

### **Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)**

Приоритетная сфера инициативы – внеситуативно-личностное общение

- Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку
- Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей
- При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры
- Привлекать детей к планированию жизни группы на занятие и на более отдаленную перспективу

### **Подготовительный к школе возраст (6 – 8 лет)**

Приоритетная сфера инициативы – научение

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.
- Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников
- Обращаться к детям с просьбой показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры
- Привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения
- Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка
- Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях
- Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей
- Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу

- Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей
- Поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости
- В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе
- Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих.
- Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям
- Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков
- Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку, проявлять деликатность и тактичность
- Развивать и поддерживать активность, инициативность и самостоятельность в познавательной (поисковой) деятельности
- Поощрять и поддерживать индивидуальные познавательные интересы и предпочтения

## 2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

### 2.6.1. Основные цели и задачи

Ведущая **цель** — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные **задачи** взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми; • привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

<i>Реальное участие родителей в жизни дошкольных групп</i>	<i>Формы участия</i>	<i>Периодичность сотрудничества</i>
В создании условий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в культурно-оздоровительных мероприятиях;</li> <li>-помощь в создании предметно-развивающей среды;</li> <li>-оказание помощи в ремонтных работах;</li> </ul>	<p>2 раза в год</p> <p>Постоянно</p> <p>ежегодно</p>
В управлении ДОУ	- участие в работе родительского комитета, педагогических советах.	По плану
В просветительской деятельности, направленной на повышение педагогической культуры, расширение информационного поля родителей	<ul style="list-style-type: none"> <li>-наглядная информация (стенды, папки-передвижки, семейные и групповые фотоальбомы,</li> <li>-памятки;</li> <li>-создание странички на сайте дошкольных групп МБОУ Шалоболинской СОШ №18;</li> <li>-консультации</li> <li>- распространение опыта семейного воспитания;</li> <li>-родительские собрания;</li> </ul>	<p>1 раз в квартал</p> <p>Обновление постоянно</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>По годовому плану</p>
В воспитательно-образовательном процессе ДОУ, направленном на установление сотрудничества и партнерских отношений  с целью вовлечения родителей в единое образовательное пространство	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дни здоровья.</li> <li>- Недели творчества</li> <li>- Совместные праздники, развлечения.</li> </ul>	По плану

## 2.6.2. План работы с родителями.

Месяц	Форма	Содержание
<b>Сентябрь</b>	Групповые собрания (все группы)	Выступления на родительских собраниях: «Организация занятий физкультурой в детском саду». Формы работы по физическому воспитанию. Двигательная активность ребёнка в режиме дня.
<b>Октябрь</b>	Презентация (Все группы) Индивидуальные беседы с родителями (Младшие и средние группы)	- Результаты диагностики физической подготовленности детей.  - Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях.
<b>Ноябрь</b>	Информационные стенды; информация на сайте МБОУ Шалоболинской СОШ №18	- Фотовыставка: «Мы занимаемся физкультурой».  - Разместить на сайте детского сада консультацию по профилактике плоскостопия и нарушения осанки
<b>Декабрь</b>	Информационные стенды Консультация  Конкурс	- Неделя открытых занятий  - Провести для родителей открытые занятия по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.  - Организовать конкурс массажных ковриков из подручных материалов (по профилактике плоскостопия) среди всех групп.
<b>Январь</b>	Консультации  Информационные стенды; информация на сайте МБОУ Шалоболинской СОШ №18	- Индивидуальные консультации по вопросам физического воспитания.  - Размещение информации о профилактике гриппа и ОРВИ.
<b>Февраль</b>	Совместная деятельность детей и родителей.	Участие родителей в физкультурных досугах, развлечениях, спортивных праздниках, днях здоровья.
<b>Март</b>	Информационные стенды  Мастер-класс для родителей о пользе дыхательной гимнастики	- Подготовить материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка»  - Провести совместное занятие в подготовительной группе (мастер-класс) с использованием технологий дыхательной гимнастики.
<b>Апрель</b>	Совместная деятельность	Участие родителей в физкультурных

	детей и родителей.	досугах, развлечениях, спортивных праздниках, днях здоровья.
<b>Май</b>	Консультация  -Сайт детского сада  Беседы	- Играем вместе. Игры интересные и полезные дома», разместить информацию на сайте д/с  - Подготовить наглядную агитацию «Чем занять ребенка летом», разместить информацию на сайте д/с  - Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Планирование образовательной деятельности.

По действующему СанПиН непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей дошкольного возраста организуют не менее 3 раз в неделю, длительностью от 10 до 30 минут (в соответствии с возрастом дошкольников)

*Время проведения НОД:*

- 1 младшая группа – 10 минут
- 2 младшая группа – 15 минут
- средняя группа – 20 минут
- старшая группа – 25 минут
- подготовительная группа – 30 минут

*Расписание занятий:*

Дни недели	II младшая (разновозрастная)		Средняя группа (разновозрастная)		Подготовительная группа
	I младшая группа	II младшая группа	Средняя	Старшая	Подготовительная
понедельник	9.25-9.40  Физическая культура	9.25-9.40  Физическая культура	9.40-10.00  Физическая культура	9.40-10.05  Физическая культура	10.20-10.50  Физическая культура
среда		15.35-15.50  Физическая культура	15.35-15.55  Физическая культура	15.30-15.55  Физическая культура	10.20-10.50  Физическая культура

четверг	15.35-15.50 Физическая культура				
пятница	9.25-9.40 Физическая культура	9.25-9.40 Физическая культура	10.10-10.30 Физическая культура	10.10-10.35 Физическая культура	15.30-16.00 Физическая культура

### *Профилактика ЗОЖ.*

Процесс формирования здоровья ребёнка в значительной степени зависит от образа жизни и здоровье формирующей деятельности семьи. Несколько несложных, но важных правил для здоровья ребёнка. Не только физического, но и психического, которые обязательно нужно установить и соблюдать: главными составляющими здорового образа жизни являются: распорядок дня; свежий воздух; двигательная активность; здоровое питание; психическое и эмоциональное состояние.

Совместная деятельность инструктора по физической культуре, воспитателей и родителей предусматривает информирование о формах и методах профилактики ЗОЖ как в повседневной жизни ребенка и его семьи (также с учетом сезонных изменений), так и профилактики ЗОЖ во время пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

### **3.2. Формы, методы и средства организации детских видов деятельности**

Организационными *формами* работы по воспитанию физической культуры в ДОУ являются:

1. Непосредственно образовательная деятельность;
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);
3. Активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья);
4. Самостоятельная двигательная деятельность детей

Работа организуется с учетом индивидуальных особенностей и уровня развития детей каждой возрастной группы.

*Методы* реализации программных задач:

<i>Наглядные</i>	<i>Словесные</i>	<i>Практические</i>
- имитация (подражание); - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников; - использование наглядных	- название инструктором по физической культуре упражнений, - описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, - указания, распоряжения, - вопросы к детям, команды,	-выполнение движений (совместно-распределенное, совместно-последовательное - выполнение движений вместе с педагогом и - самостоятельное выполнение);

пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.); - использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов	беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.	-повторение упражнений с изменениями и без; -проведение упражнений в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.
--	---	---

*Средства физического развития и оздоровления детей:*

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

### **3.3. Условия реализации программы**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в ДОУ

Для полноценного физического развития детей, удовлетворения потребности в движении в ДОУ созданы определенные условия в спортивном зале (перечень оборудования спортивного зала см. ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

#### **Принципы построения**

- среда должна быть наполнена развивающим содержанием, соответствующим «зоне ближайшего развития»: в обстановку группы кроме предметов, предназначенных детям определенного возраста, должно быть включено приблизительно 15% материалов ориентированных на более старший возраст;
- знание особенностей детей посещающих группу: возраст, уровень развития, интересы, склонности, способности; учитывать особенности развития старшего дошкольника, развивать проявления «самости», размещать оборудование так, чтобы было удобно организовать совместную и самостоятельную деятельность;
- все предметы должны быть соразмерны росту, руке и физиологическим возможностям детей;
- предоставление ребенку права видоизменять окружающую среду, вновь и

вновь создавать ее в соответствии со вкусом и настроением;

- размещение материалов должно быть функциональным, а не «витринным»;
- каждый предмет должен выполнять информативную функцию об окружающем мире, стимулировать активность ребенка;
- предоставление возможности свободной ориентации ребенка в пространстве (символы, стрелки);
- учет половой дифференциации;
- принцип интеграции.

### **3.4. Мониторинг усвоения программы воспитанниками.**

Оценка становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

*Целью* мониторинга освоения образовательной программы является изучение качественных показателей достижений детей, складывающихся в целесообразно организованных образовательных условиях.

Задачи:

1. Изучить продвижение ребенка в освоении универсальных видов деятельности.
2. Составить объективное и информативное представление об индивидуальной траектории развития каждого воспитанника.
3. Собрать фактические данные для обеспечения мониторинговой процедуры, которые отражают освоение ребенком образовательных областей и выражаются в параметрах его развития.

Педагогическая диагностика (мониторинг) направлена на выявление освоения ребенком видов деятельности с точки зрения таких показателей, как знания и представления, умения и навыки. Таким образом, в диагностических картах по предлагаемым показателям оцениваются достижения ребенка в качественном выражении, что реализует принципы мониторинга, определенные авторами программы «От рождения до школы». (Приложение 1)

## ***IV УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ***

1. Антонова О. Умные игры. Умные дети. Развивающие игры и упражнения для детей 5 лет. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2008.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – М.: Панорама, 2009.
4. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. - М.: 5 за знания, 2007.



6. Казина О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.
7. Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений. – Ярославль: ООО «Академия развития», 2011
8. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
9. Лайзане С. Я., Физическая культура для малышей.- М., Просвещение, 1987
10. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет/ авт.-сост. Е.И. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2009.
11. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2012
12. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой.- 6-е изд., доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.)
13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. - М.: Владос, 2002.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.
15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.
16. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.
17. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.
18. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет/ авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.
19. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет: Методической пособие для педагогов ДОУ. - Спб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
20. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.
21. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр.Для детей 2 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2012.
22. Теплюк С.Н. Занятия на прогулке с малышами: Пособие для педагогов дошкольных учреждений для работы с детьми 2 – 4 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2006.
23. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009.
24. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2008.
25. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009



# ПРИЛОЖЕНИЕ №1.

## Таблица мониторинга образовательного процесса

(промежуточных и итоговых результатов освоения детьми дошкольного возраста образовательной программы)

МБОУ Шалоболинской СОШ № 18

2022 - 2023 уч.год Группа: подготовительная Инструктор по физической культуре: Фунтова Е.Р.

### Образовательная область: «Физическое развитие»

#### *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

№	ФИО	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям, балл (3-высокий уровень, 2-средний уровень, 1-низкий уровень, 0-критический уровень)											
		Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека).		Знает правила и виды закаливания, имеет сформированные представления о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.		Знает о пользе рационального питания.		Проявляет организованность и дисциплинированность.		Знаком с доступными сведениями из истории олимпийского движения.		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1													
2													
Итоговый показатель по группе, кол-во %													
Высокий уровень													
Средний уровень													
Низкий уровень													
Критический уровень													

Группа подготовительная Инструктор по физической культуре: Фунтова Е.Р.**Образовательная область «Физическое развитие»*****Физическая культура***

№	ФИО	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям, балл (3-высокий уровень, 2-средний уровень, 1-низкий уровень, 0-критический уровень)																					
		Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).		Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться.		Может прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см.		Может прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.		Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.		Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.		Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.		Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.		Следит за правильной осанкой.		Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		н	к	н	К	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1																							
2																							
Итоговый показатель по группе, кол-во %																							
Высокий уровень																							
Средний уровень																							
Низкий уровень																							
Критический ур-нь																							

Таблица мониторинга образовательного процесса  
(промежуточных и итоговых результатов освоения детьми дошкольного возраста образовательной программы)

МБОУ Шалоболинской СОШ № 18 2022 – 2023 уч.год

Группа: старшая Инструктор по физической культуре: Фунтова Е.Р.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.***

№	ФИО	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям, балл (3-высокий уровень, 2-средний уровень, 1-низкий уровень, 0-критический уровень)													
		Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.		Имеет элементарные представления о составляющих ЗОЖ (правильное питание, движение, сон...) и факторах, разрушающих здоровье.		Знает о значении для здоровья человека утренней гимнастики, физических упражнений, закаливания организма, соблюдения режима дня, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.		Имеет элементарные представления о зависимости здоровья от правильного питания		Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье. Знаем элементарные правила ухода за больными.		Имеет элементарные представления об олимпийском движении.		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1															
2															
Итоговый показатель по группе, кол-во %															
Высокий уровень															
Средний уровень															
Низкий уровень															
Критический уровень															

**Образовательная область «Физическое развитие» Физическая культура.**

№	ФИО	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям, балл (3-высокий уровень, 2-средний уровень, 1-низкий уровень, 0-критический уровень)																									
		Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.		Имеет элементарные представления о составляющих ЗОЖ (правильное питание, движение, сон...) и факторах, разрушающих здоровье.		Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.		Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см.		Может прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см).		Может прыгать через короткую и длинную скакалку.		Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой.		Может отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).		Владет школой мяча.		Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.		Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.		Участствует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1																											
<b>Итоговый показатель по группе, кол-во %</b>																											
Высокий																											
Средний																											
Низкий																											
Критический																											

Таблица мониторинга образовательного процесса (промежуточных и итоговых результатов освоения детьми дошкольного возраста образовательной программы)

МБОУ Шалоболинской СОШ № 18

2022 - 2023 уч.год

Группа: средняя Инструктор по физической культуре: Фунтова Е.Р.

**Образовательная область «Физическое развитие» Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

№	ФИО	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям, балл (3-высокий уровень, 2-средний уровень, 1-низкий уровень, 0-критический уровень)									
		Имеет представление о частях тела и органах чувств, их значении для жизни и здоровья человека.		Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь». Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.		Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.		Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	К	Н
1.											
<b>Итоговый показатель по группе, кол-во %</b>											
Высокий уровень											
Средний уровень											
Низкий уровень											
Критический уровень											

Таблица мониторинга образовательного процесса (промежуточных и итоговых результатов освоения детьми дошкольного возраста образовательной программы)

МБОУ Шалоболинской СОШ № 18 2022 - 2023 уч.год

Группа: средняя Инструктор по физической культуре: Фунтова Е.Р.

**Образовательная область «Физическое развитие» Физическая культура.**

№	ФИО	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям, балл (3-высокий уровень, 2-средний уровень, 1-низкий уровень, 0-критический уровень)													
		Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.		Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.		Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.		Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).		Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.		Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		н	к	н	к	н	К	н	К	н	к	н	к	н	к
1															
2															
Итоговый показатель по группе, кол-во %															
Высокий уровень															
Средний уровень															
Низкий уровень															
Критический уровень															



Таблица мониторинга образовательного процесса (промежуточных и итоговых результатов освоения детьми дошкольного возраста образовательной программы)

МБОУ Шалоболинской СОШ № 18 2022 - 2023 уч.год

Группа: II младшая Инструктор по физической культуре: Фунтова Е.Р.

**Образовательная область: «Физическое развитие» Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

№	ФИО	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям, балл (3-высокий уровень, 2-средний уровень, 1-низкий уровень, 0-критический уровень)					
		Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека).		Знает правила и виды закаливания, имеет сформированные представления о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Н	К	Н	К	Н	К
1							
2							
<b>Итоговый показатель по группе, кол-во %</b>							
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							
Критический уровень							

\

Таблица мониторинга образовательного процесса

(промежуточных и итоговых результатов освоения детьми дошкольного возраста образовательной программы)

МБОУ Шалоболинской СОШ № 18 2022 - 2023 уч.год

Группа: II младшая Инструктор по физической культуре: Фунтова Е.Р.

**Образовательная область: «Физическое развитие»**

***Физическая культура.***

№	ФИО	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям, балл (3-высокий уровень, 2-средний уровень, 1-низкий уровень, 0-критический уровень)																			
		Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.		Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.		Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.		Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.		Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.		Может катать мяч в заданном направлении и с расстояния 1,5 м.		Может бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы.		Может ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.		Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1																					
2																					
Итоговый показатель по группе, кол-во %																					
Высокий уровень																					
Средний уровень																					
Низкий уровень																					
Критический уровень																					

Таблица мониторинга образовательного процесса  
(промежуточных и итоговых результатов освоения детьми дошкольного возраста образовательной программы)

МБОУ Шалоболинской СОШ № 18

2022 - 2023 уч.год    Группа: 1 младшая    Инструктор по физической культуре: Фунтова Е.Р.

**Образовательная область: «Физическое развитие»**

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.***

№	ФИО	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям, балл (3-высокий уровень, 2-средний уровень, 1-низкий уровень, 0-критический уровень)									
		Умеет одеваться и раздеваться в определенной последовательности		Проявляет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при помощи взрослых)		Пользуется индивидуальными предметами гигиены (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком)		Умеет принимать твердую и жидкую пищу		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1											
2											
<b>Итоговый показатель по группе, кол-во %</b>											
Высокий уровень											
Средний уровень											
Низкий уровень											
Критический уровень											

Таблица мониторинга образовательного процесса  
(промежуточных и итоговых результатов освоения детьми дошкольного возраста образовательной программы)

МБОУ Шалоболинской СОШ № 18

2022 - 2023 уч.год    Группа: 1 младшая    Инструктор по физической культуре: Фунтова Е.Р.

**Образовательная область: «Физическое развитие»**

***Физическая культура.***

№	ФИО	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям, балл (3-высокий уровень, 2-средний уровень, 1-низкий уровень, 0-критический уровень)									
		Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей		Может прыгать на 2-х ногах на месте, с продвижением вперед		Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч		Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1											
2											
<b>Итоговый показатель по группе, кол-во %</b>											
Высокий уровень											
Средний уровень											
Низкий уровень											
Критический уровень											

