муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Киселевского городского округа «Детский сад №2 «Лучики»
комбинированного вида»

Принята
на педагогическом совете
(протокол № 1 от 31.08.2017г.)

«Утверждаю»:
Заведующая МАДОУ №2 «Лучики»
_____ Стексова Т.Ю.
Приказ №24 от 1 сентября 2017г.

Рабочая программа
инструктора по физической культуре

Составитель:
Скударнова О.В., инструктор по
физической культуре

Киселевский городской округ, 2017

Содержание

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1. Пояснительная записка 3
1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы 3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы 3
1.2. Значимые, для разработки и реализации рабочей программы, характеристики 4
1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы 9

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1. Образовательная деятельность по освоению образовательной области «Физическое развитие» 15
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников 36
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик 43
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы 44
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников 48
2.6. Иные характеристики содержания рабочей программы 49

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы 51
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания 51
3.3. Режим дня 53
3.4. Особенности традиционных событий, праздники, мероприятий 58
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды 59

Приложение

I. ЦЕЛЕВОЙ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Киселевского городского округа «Детский сад №2 «Лучики» комбинированного вида» (далее - Программа) разработана с учетом Основной образовательной программы МАДОУ №2 «Лучики» и Положением о рабочей программе педагога.

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель программы: развитие физических качеств детей дошкольного возраста в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; создание условий для формирования интереса к занятиям физической культурой и основам здорового образа жизни, направленным на сохранение, укрепление и гармоничное развитие их физического здоровья.

Задачи программы:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценности здорового образа жизни;
- развитие физических качеств (скоростные, силовые, гибкости, выносливости и координации);
- обогащение и накопление двигательного опыта детей (овладение основными видами движений);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формирование, в соответствии с возрастными особенностями, необходимых знаний, умений и навыков в области гигиены, физической культуры;
- укрепление здоровья и физического развития путем применения средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно - двигательный аппарат, сердечно - сосудистую и дыхательную системы;
- совершенствование общей и мелкой моторики, выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- развитие речевого и физиологического дыхания;
- формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию осанки, ловкости и уверенности в движениях;
- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой и потребности в двигательной активности.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- ***Принцип оздоровительной направленности -*** инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- ***Принцип разностороннего и гармоничного развития личности -*** комплексное решение задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- ***Принцип гуманизации и демократизации -*** позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурной – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов

физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- ***Принцип индивидуализации -*** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя ***принцип возрастной адекватности физических упражнений.***
- ***Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,*** лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- ***Принцип единства с семьёй -*** единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Подходы:

- ***Личностно ориентированный подход*** **–** создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.
- ***Индивидуальный подход*** – учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- ***Системный подход***–совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанники, методы, формы, средства педагогического процесса.
- ***Аксиологический (ценностный) подход*** – организация воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой - его средством.
- ***Деятельностный подход*** – выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого)

1.1.3. Значимые, для разработки и реализации рабочей программы, характеристики

Характеристика возрастных особенностей детей
(2-3 года)

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата 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. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

(3 – 4 года)

В возрасте 3 - 4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3 – 4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3 – 4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие

костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3 – 4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2 – 2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3 – 4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800 - 1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3 – 4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Сердечно - сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3 – 4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

(4 – 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5 - 7 см, массы тела - 1,5 - 2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних - 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет - 99,7 см, пяти лет - 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года - 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять - 17,8 кг и 17,5 кг., соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста

наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Если у детей 2 - 3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900 - 1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4 - 5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4 - 5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется

К 4 - 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

(5 – 7 лет)

Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Игровые действия детей становятся разнообразными.
На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с З - 4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5 - 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5 - 7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них - это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.
Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

У детей 5 - 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у детей в этом возрасте в среднем равна 1100 - 1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем - 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2 - 7 раз, а при беге - еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Кол-во детей с 2-7лет	Группа здоровья		
	I	II	III
201	97	104	0

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

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

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области «Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

1-я младшая группа

1. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
2. Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
3. Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания.
4. Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

5. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и **т.** д.
6. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
7. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

2-я младшая группа

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

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

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

Старшая группа

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

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

Подготовительная группа

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

- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Целевые ориентиры в раннем возрасте

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчёски, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной и пассивной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- ребенок обладает интересом к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; проявляет эмоциональный отклик на различные произведения культуры и искусства;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и т.д.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться,

учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносliв, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок 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;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Образовательная деятельность по освоению образовательной области «Физическое развитие»

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:

– удовлетворять потребность детей в движении;
– повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
– расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
– целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно- силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
– развивать координацию движений, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
– обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
– развивать у детей возможность самостоятельного выполнения всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
– формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

– развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений, спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами.

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (за 2 – 3 раза в чередовании с ходьбой), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу, из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку;

перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль, метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища **(**наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений: сидя, руки в упоре сзади, поднимать обе ноги, оттягивать носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз и в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

– развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

– содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

– рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

Содержание работы по физическому развитию с детьми 2- 3 лет

Содержание работы				
Упражнения в основных движениях				
Упражнения в ходьбе.	***Упражнения в прыжках.***	***Упражнения в беге.***	***Упражнения в ползании и лазанье.***	***Упражнения в ме***
Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).	Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через **шнур** (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.	Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.	Катание мяча двумя педагогу, друг другу (расстояние 50-100 с двумя руками снизу, через шнур, натян ребенка, с расстоян натянутую на уровне мячей, набивных дальность право горизонтальную цель (левой) рукой с расс брошенного педагого
Общеразвивающие упражнения				
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночнннка.**	**Упражнения для развития и укрепле пресса и ног.**		
Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.	Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед**и** в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.	Ходить на месте. Сгибать левую поддержкой) из исходного положения ст опору; потягиваться, поднимаясь на вперед на пятку. Шевелить пальцами ног		
Подвижные игры				

С ходьбой и бегом	С ползанием	С бросанием и ловлей мяча	С подпрыгиванием	Движение под музыку и пение	На ориентиро
«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета	«Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».	«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».	«Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».	«Поезд», «Заинька», «Флажок».	«Где звенит?»

Содержание работы по физическому развитию с детьми 3 - 4 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных движениях			
Упражнения в ходьбе.	***Упражнения в равновесии.***	***Упражнения в беге.***	***Упражнения в кат мет***
Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направления (врассыпную), по кругу, не держась за руки. Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с	Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20	Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробегать небольшими группами с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой	Прокатывание мяча др (расстояние 1,5м) под Прокатывать мяч меж мяч о землю и вверх 2 поймать его. Ловить м (расстояние 70-100 с горизонтальную цель вертикальную цель (ра предметы на дальност мяч двумя руками сниз из-за головы, правой и

изменением темпа.	см. В о время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше..	дорожке (ширина 20см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу.	
Упражнения в ползании и лазанье.	***Упражнения в прыжках.***	***Построения и перестроения.***	***Музыкально-ритм***
Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезать через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).	Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус).	Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, врассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.	Ходьба и бег под му Выполнение упраж (лентами, флаж султанчиками) в соо музыки.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса.	***Упражнения для туловища.***	***Упражнения для ног.***	***Исходны***
Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза). Положения и движения рук одновременные и однонаправленн	Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками;	Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под	Стоя, ноги слегка ра на коленях.

ые: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз). Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.	приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.	согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.	

Спортивные упражнения

Катание на санках	***Скольжение.***	***Катание на вело***
Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.	Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых.	Садиться на велосипед, сходит трехколесном велосипеде по пр повороты вправо, влево.

Подвижные игры

Игры с бегом	***Игры с прыжками***	***Игры с подлезанием и лазаньем***	***Игры с бросанием и ловлей:***	***Игры на ориенти***
«Бегите ко мне»,	«По ровненькой	«Наседка и цыплята», «Мыши	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади	«Найди свое место», кричит», «Найди, что

«Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь»	дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка».	в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».	в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».	

Содержание работы по физическому развитию с детьми 4 - 5 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе.	***Упражнения в равновесии.***	***Упражнения в беге.***	***Упражнения в***
Ходить обычным шагом, 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.). Ходить 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). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со	Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.	Бегать на носках, мелким и широким шагом, 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 .	Прокатывать мяч, обру прокатывать мяч из руками; бросать мяч подряд). Бросать мяч и ловить его (расстоя левой руками (не ме дальность (расстояние (расстояние 2–2,5 м) (высота центра мишен

сменой темпа.			
Упражнения в ползании и лазанье.	***Упражнения в прыжках.***	***Построения и перестроения.***	***Музыкал***
Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезать с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.	Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой.	Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.	Движение парами по одному и парами; «пр постановка ноги на но
		Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для рук и плечевого пояса.	***Упражнения для туловища.***	***Упражнения для ног.***	
Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки,	Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить,	Стоя, стоя на левом, п пятках, лежа (на спине

головой, за спиной.	плечи и голову, лежа на животе.	сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.	

Спортивные упражнения		
Катание на санках Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.	***Скольжение*** Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).	***Катание на велосипеде*** Кататься на трехколесном и двухколе «змейкой». Выполнять повороты направо

Подвижные игры				
Игры с бегом	***Игры с прыжками***	***Игры с подлезанием и лазаньем***	***Игры с бросанием и ловлей:***	***Игры на***
«Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка»,	«По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Лягушки».	«Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».	«Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота».	««Найди свое место» где спрятано». Народ «Лошадки», «Заря», «

Содержание работы по физическому развитию с детьми 5 - 6 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе.	***Упражнения в равновесии.***	***Упражнения в беге.***	***Упражнения в катани***
Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.	Ходить по наклонной доске (высотой 35 - 40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10 см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.	Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2–6,4 секунды к концу года.	Прокатывать мяч одной и д положений, между предмета м). Бросать мяч вверх, о земл менее 10 раз подряд, одной р Отбивать мяч об пол, о зе подряд и в движении (не ме Перебрасывать мяч друг разными способами (снизу, о землю). Метать мячи, мешочки вертикальную цель (на вы Метать вдаль правой и лев 5,0 – 9.0 м.
Упражнения в ползании и лазанье.	***Упражнения в прыжках.***	***Построения и перестроения.***	***Музыкально-рит***
Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на	Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога	Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали,	Аэробика

четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.	вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыгать 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. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед .	«змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.	

Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для рук и плечевого пояса	***Упражнения для туловища***	***Упражнения для ног***	***Положения***
Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх -назад попеременно,	Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки),	Приседать до 40 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки	Вверх, вниз, повороты в с

одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).	удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).	на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте – 40х3=120.	

Спортивные упражнения

Катание на санках	***Скольжение***	***Катание на велос***
Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет.	Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, с поворотами.	Кататься на двухколесном велосипе кругу, выполнять повороты налево и Кататься на самокате, отталкивая прямой, по кругу, с поворотами; обозначенном месте по сигналу.

Подвижные игры

Игры с бегом	***Игры с прыжками***	***Игры с ползанием и лазаньем***	***Игры с бросанием и ловлей:***	***Игры с элем***
«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки»,	«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».	«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».	«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». *Игры-эстафеты:* «Эстафета парами», «Дорожка препятствий»,	«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто ско флажку?», «Чья команда забросит *Народные подвижные* «Гори, гори ясно!», «П двоих», «Дедушка-рож «Веселый садовник».

«Ловишки с ленточками»,«Ловишки-перебежки»			«Забрось мяч в кольцо»,	

Игры с элементами спорта			
Городки.	***Баскетбол***	***Бадминтон.***	***Ф***
Знать 3- фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку.	Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч Вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.	Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.	Прокатывать мяч правой и л направлении, обводить мяч Передавать мяч ногой друг д Отбивать мяч о стенку прав Игра по упрощенным прави

Содержание работы по физическому развитию с детьми 6 - 7 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе.	***Упражнения в равновесии.***	***Упражнения в беге.***	***Упражнения в бросании,***
Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением	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. Ходьба по гимнастической	Бегать легко, стремительно. Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10-15см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной	Бросать в цель из разных исх положений (стоя на коленях, Метать в горизонтальную и в расстояния 4-5 м; в движущу Отбивать мяч об пол, о земл продвижением вперед (6–8 ра Метать вдаль правой и левой расстояние не менее 6.0 – 12.

движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.	скамейке: Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше. Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Ходьба 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, остановиться, сделать фигуру.	вперед, сохраняя направление. 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. Пробегать 10м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300м. Выполнять челночный бег (5х10 м).Пробегать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость – 30м.	
Упражнения в ползании и лазанье.	***Упражнения в прыжках.***	***Построения и перестроения.***	***Танцевальные упр***
Ползать на животе, спине по гимнастической	Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом;	Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько	Аэробика

скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями 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. Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении	смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (110-130см), в высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170–180 см). Бегать со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать	колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении – на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге – на глаз. Рассчитываться на «первый – второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.	

стоя ; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; прехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.	под вращающейся скакалкой парами. Пробегать через большой обруч, как через скакалку.		

Общеразвивающие упражнения		
Упражнения для рук и плечевого пояса.	***Упражнения для туловища.***	***Упражнения дл***
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 пред собой и сбоку.	Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в сто руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленн держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая н положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на не Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова л Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновр стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу н упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Л группироваться и покачиваться в этом положении; перекатывать группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. По руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на сп разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастиче уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастическо спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку рук выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в коле поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа р сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименно противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее	

Спортивные упражнения			
Катание на санках	***Скольжение***	***Катание на велосипеде, самокате***	***Катание на коньках***
Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска с горки заранее положенный предмет (кеглю, флажок, снежок). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачиваться и др. Игры-эстафеты.	Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.	Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять Повороты налево и направо, тормозить. Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань до предмета», «Правила дорожного движения»). Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.	Самостоятельно наде коньками. Сохранять равн (на утрамбованной пло Принимать правильное ис (ноги слегка согнуты, ту вперед, голову держать перед собой). Выполня приседания из исходн Скользить на двух н Поворачиваться направо скольжения, уметь тормоз правой и левой нога отталкиваясь. Кататься на по кругу, сохраняя при позу. Выполнять на коны упражнения. Участв «Пружинки», «Фонарики» «Наперегонки», «Пистолет вдвоем»

Подвижные игры				
Игры с бегом	***Игры с прыжками***	***Игры с подлезанием и лазаньем***	***Игры с бросанием и ловлей:***	***Игры с элементами***
«Быстро возьми - быстро положи», «Перемени	«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву»,	«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на	«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и	«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет че флажку?», «Чья команда забросит

предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару»,«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».	«Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».	учении», «Переправа».	звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». *Игры-эстафеты:* «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования ».	мячей?». *Народные подвижные и* «Гори, гори ясно!», «Пл троих, хватит двоих», «Д «Краски», «Колечко», «К садовник».
Игры с элементами спорта				
Городки	***Баскетбол***	***Бадминтон***	***Футбол***	***Хокк***
Знать до5 фигур. Бросать биту сбоку, от плеча, занимать правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит. Уметь самостоятельно	Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку,	Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке,	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах,	Вести шайбу клюшкой шайбы. Прокатывать ш заданном направлении задерживая шайбу клю шайбу клюшкой вокру между ними. Забивать держа клюшку двумя р слева), с места и после

строить фигуры.	внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.	стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.	отбивать от стенки несколько раз подряд.	

Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Социально-коммуникативное развитие	• Приобщение к ценностям физической культуры. • Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности. • Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных двигательных действий. • Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания. • Игровое общение.
Познавательное развитие	• Формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях. • Новые знания в области физической культуры. • Использование познавательных ситуаций, связанных с овладением техники выполнения упражнений. • Творческий подход к решению двигательных задач.
Художественно-эстетическое развитие	• Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области.

	• Формирование интереса и любви к спорту на основе художественных произведений. • Обогащение литературными образами организованной двигательной деятельности. • Развитие музыкально-ритмической деятельности. • Развитие выразительности движений, двигательного творчества. • Развитие воображения на основе основных движений и физических качеств.
Речевое развитие	• Владение речью как средством общения и культуры. • Обогащение активного словаря. • Развитие общей и мелкой моторики. • Выработка правильного дыхания для постановки звукопроизношения.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Формы организации физического воспитания в ДОО представляют оздоровительно-образовательный комплекс, в основе которого находятся физкультурная организованная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию.

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей
Организованная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах	
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.

	Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.	

Методы и приемы физического развития		
Наглядные	***Словесные***	***Практические***
- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); - тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).	- объяснение, пояснение, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.	- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме; - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.
Средства		
Гигиенические и социально - бытовые факторы	***Естественные силы природы***	***Физические упражнения***
Режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и прочие факторы способствующие нормальной работе всех органов и систем и повышающие эффективность воздействия физических упражнений на организм.	Солнце, воздух, вода: 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.	Упражнения обеспечивающие удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие сохранение здоровья

и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

Медико-профилактические технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- организация и контроль питания детей;
- физического развития дошкольников;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований СанПиНов.
- организация здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные технологии:

- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Формы организации работы с детьми по физическому развитию

Содержание	**Возраст**	**ОД**	**Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов**	**Самостоятельная деятельность**
1.Основные движения: Ходьба, бег, катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения 5.Активный отдых	3-5 лет	ОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые -тематические -классические -тренирующее В ОД по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физ.минутки Динамические паузы Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения	***Утренний отрезок времени*** Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая тематическая -полоса препятствий Подражательные движения ***Прогулка*** Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения ***Вечерний отрезок времени, включая прогулку*** Гимнастика после дневного сна: коррекционная оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий	Игра Игровое упражнение Подражательные движения

6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ			Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.) Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	Сюжетно-ролевые игры
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения	5-7 лет	ОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества) В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр	***Утренний отрезок времени*** Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика (подгот. гр.) Подражательные движения ***Прогулка*** Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход (подгот. гр.)	Игра Игровое упражнение Подражательные движения Сюжетно-ролевые игры

5.Активный отдых 6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Развлечения, ОБЖ	***Вечерний отрезок времени, включая прогулку*** Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры	

Система физкультурно – оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятие	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (в октябре и в апреле)	Врач, инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели

				групп
2.	Физическое развитие и здоровье: 1) в зале/группе; 2) на улице.	Все группы	3 раза в неделю: 1) 2 раза; 2) 1 раз.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты)	Старшая и подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
5.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
6.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
7.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Закаливание				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
2.	Ходьба по массажным дорожкам	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Облегченная одежда	Все группы	В течение дня	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Особенностью организации образовательной деятельности является **ситуационный подход**.

Основной единицей образовательного процесса выступает **образовательная ситуация**, т.е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание).

Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Инструктор по физической культуре создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные инструктором по физической культуре образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Инструктор по физической культуре широко использует также ситуации выбора (практического и морального). Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности, создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Образовательные ситуации могут включаться в **образовательную деятельность в режимных моментах.** Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества.

Образовательные ситуации могут «запускать» инициативную деятельность детей через постановку проблемы, требующей самостоятельного решения, через привлечение внимания детей.

Организованная образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке организованной образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации и пр.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности инструктор по физической культуре создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени включает:

-индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (развивающие, подвижные и пр.);

-создание практических, игровых, проблемных ситуаций и ситуаций общения, сотрудничества, гуманных проявлений, заботы о малышах в детском саду, проявлений эмоциональной отзывчивости к взрослым и сверстникам;

- трудовые поручения (расстановка и уборка игрового и спортивного оборудования);

- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами индивидуальных образовательных маршрутов;

- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;

- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- организованную образовательную деятельность по физической культуре на улице;

- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

- элементарную трудовую деятельность детей на участке детского сада;

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае - помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой - педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные программой ДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Инструктору по физической культуре важно владеть способами поддержки детской инициативы.

Взрослым необходимо научиться тактично, сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

2 - 3 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в этом возрасте является исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией участка с целью повышения самостоятельности;
- побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладыши, разборные игрушки, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
- поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;

- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;
- проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки и поторапливания детей;
- для поддержания инициативы в продуктивной деятельности по указанию ребенка создавать для него изображения или поделку;
- содержать в доступном месте все игрушки и материалы;
- поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной, конструктивной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка.

3 - 4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3 - 4 лет взрослым необходимо:
- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих; ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- 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 проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
- всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

4 - 5- лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:
- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относится к их попыткам внимательно, с уважением;
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;

- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры.
- руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого.

5 - 6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- 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;
- поощрять желание создавать что- либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

6 - 7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые 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 продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости и удовлетворение результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

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

Реализация Программы в полной мере возможна лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи. Совместные мероприятия способствуют установлению доверительных отношений с родителями, что оказывает положительное влияние на состояние педагогического процесса. В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

Цель работы: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи:

- Изучение интересов, мнений родителей;
- Обеспечение оптимальных условий для саморазвития и самореализации родителей;
- Расширение средств и методов работы с родителями;
- Обеспечение пространства для личностного роста родителей и сотрудничества с детским садом создание особой творческой атмосферы;
- Привлечение родителей к активному участию в организации, планированию и контроле деятельности дошкольного учреждения.

Система взаимодействия педагога и родителей:

- Совместное проведение родительских собраний.
- Посещение занятий родителями.
- Привлечение родителей к организации и участию детских праздников, спортивных соревнований.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены принципы:

- Дифференцированный подход к каждой семье;
- Единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- Открытость дошкольного учреждения для родителей;
- Взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- Уважение и доброжелательность друг к другу.

Формы работы с родителями

Вид	Формы организации	Организатор деятельности
1	**2**	**3**
	1. Анкетирование родителей	Инструктор по физкультуре, воспитатели

Пропедевтическая	2. Собеседование	Воспитатели, инструктор по физкультуре
	3. Наблюдение	Воспитатели, инструктор по физкультуре
Просветительская	1.Наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки с практическим материалом)	Инструктор по физической культуре ,воспитатели, медсестра.
	2. Практические рекомендации по приобретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков (собрания и беседы, семинары-практикумы)	Медсестра, инструктор по физкультуре, воспитатели.
	3. Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий	Педагоги ДОУ
Интегративная	1.Совместное обсуждение проблем (родительские собрания, круглые столы)	Педагоги ДОУ
	2. Совместные мероприятия (спортивные праздники, участие в городских соревнованиях, конкурсах, туристические походы, театрализованные представления, концерты)	Педагоги ДОУ
Индивидуальная	1.Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)	Воспитатели, инструктор по физической культуре, медсестра.
	2. Беседы с небольшой группой родителей.	
	3. Индивидуальные беседы с родителями.	

2.6. Иные характеристики содержания рабочей программы

Одним из условий эффективности обучения детей дошкольного возраста и их интеграции в общеобразовательную среду является учет особых образовательных потребностей каждого ребенка, который может быть осуществлен лишь при индивидуально-дифференцированном обучении.

В практике процесс обучения и воспитания в основном ориентируется на средний уровень развития ребенка, поэтому не каждый воспитанник может в полной мере реализовать свои потенциальные возможности. А тем более ребенок, имеющий

определенные трудности в обучении, общении и т.п. Это ставит перед педагогами ДОУ задачу по созданию оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей каждого воспитанника. Одним из решений в данной ситуации является составление и реализация индивидуального образовательного маршрута. Индивидуализация обучения, воспитания и коррекции направлена, прежде всего, на преодоление несоответствия между уровнем который задает образовательная программа данной ступени, и реальными возможностями каждого воспитанника исходя из его особенностей.

Индивидуальный образовательный маршрут ребенка.

№ П/П	Фамилия, имя ребенка.	Основные направления развивающей, коррекционной работы	Цели, задачи развивающей, коррекционной работы.	Методы и средства развивающей, коррекционной работы	Основное содержание развивающей, коррекционной работы	Прогнозируемый результат	Контрольные сроки

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребности в двигательной активности в ДОУ созданы следующие условия:

- Физкультурный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудование;
- Функционирует кабинет медицинского работника.

Перечень оборудования		
Наименование	**Назначение**	**Оснащение**
Физкультурный зал	Совместная образовательная деятельность по физической культуре Утренняя гимнастика Физкультурные досуги Спортивные праздники, развлечения Индивидуальная работа по развитию основных видов движений Удовлетворение потребности детей в самовыражении Частичное замещение прогулок в непогоду, мороз: организация двигательной активности детей Консультативная работа с родителями и воспитателями Совместные с родителями физкультурные праздники, досуги и развлечения	Спортинвентарь: массажные дорожки, мячи фитболы, кегли, скакалки, обручи, кольцебросы, гимнастическая стенка спортивные стойки для подлезания, дуги бревно, 3 спортивные скамейки, баскетбольные щиты, ленты, гимнастические палки, канат-1, гимнастическое бревно-1 ребристые доски-3, маты-5, Нестандартное оборудование: степы, бутылочки с песком, дорожки для коррекции плоскостопия, массажные дорожки, шар для подпрыгивания Спортивный игровой инвентарь: кегли, мячи гантели, скакалки, обручи, кубики. Атрибуты и игрушки для подвижных игр Оборудование для спортивных игр: баскетбола, волейбола, хоккея, бадминтона. Пианино Музыкальный центр Подборка аудиокассет с комплексами утренней гимнастики и музыкальными произведениями Подборка методической литературы Пособия *Более подробно - паспорт физкультурного зала*

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

Спортивное оборудование и инвентарь	**Нетрадиционное спортивное оборудование**
Гимнастическая стенка – 3 пролёта	Дуги «Кошечки»

Гимнастические скамейки – 5м – 1шт. Баскетбольные щиты – 2шт. Мишени для метания – 2 шт. Туристические коврики – 21шт. Дуги: h- 50см – 3шт.;h-40см – 3шт. Маты - 5шт. Обручи – 15шт. Мячи – прыгуны – 6шт. Мячи Ø 25см - 20шт. Мячи Ø 8см – 20шт. Мячи гимнастические – Ø25см-1 кг. – 8шт. Мячи массажные – 25шт. Гимнастические палки – 23шт. Канат – 1шт. Набор кеглей – 2шт. Кольцеброс – 2шт. Бадминтон – 8шт. Скакалки - 23шт. Гантели детские - 40шт. Кубики пластмассовые - 24шт. Ориентиры -9 шт. Веревки 2шт. Диск здоровья -2шт.	«Игровой парашют» «Мягкие рули» «Разноцветные колечки» «Плотики» «Косички» «Удав» (перешагивание, прыжки) Дорожка «Классики» «Весёлый кубик» «Осьминог» «Груша»

Методическое обеспечение Программы

1. «Сборник подвижных игр» Э. Я. Степаненкова. – М.: «Мозаика-Синтез», 2011 г.
2. «Спортивные праздники и развлечения в детском саду» младший и средний дошкольный возраст. В.Я.Лысова М.: АРКТИ, 1999 г.
3. «Спортивные праздники и развлечения в детском саду». Старший дошкольный возраст В.Я.Лысова М.: АРКТИ, 1999 г.
4. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Д.В. Хухлаева. – М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ,1976г.
5. «Физическая культура в детском саду» Л. И. Пензулаева. Система работы в подготовительной к школе группе. – М.: «Мозаика-Синтез», 2012 г.
6. «Физкультурные занятия в детском саду в подготовительной к школе группе» Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (6+). - М.:«Мозаика- Синтез», 2012 г.
7. «Физкультурные занятия в детском саду в средней группе» Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (4+). –М.: «Мозаика- Синтез», 2009 г.
8. «Физкультурные занятия в детском саду в старшей группе» Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (5+). – М.: «Мозаика- Синтез», 2012 г.
9. «Физкультурные занятия в детском саду для детей второй младшей группы» Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (3+). – М.: «Мозаика- Синтез», 2012 г.
10. «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни» М.Ф. Литвинова. – М.: «Айрис-пресс», 2005 г.

11. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ.Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2017г.
12. «Утренняя гимнастика в детском саду 2-3 лет» Т.Е.Харченко. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009г.
13. «Утренняя гимнастика в детском саду 3-5 лет» Т.Е.Харченко. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2006г.
14. « Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет» М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ СФЕРА, 2004 г.
15. «Оздоровительная гимнастика» (3-7 лет) Л. И. Пензулаева. - М.: ВЛАДОС, 2002 г.
16. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» С.С.Прищепа. - М.:ТЦ СФЕРА 2009г.
17. «Утренняя гимнастика в детском саду 5-7 лет» Т.Е.Харченко. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2007г.

3.3. Режим дня

При организации режима пребывания детей в ДОО предусмотрено сбалансированное чередование специально организованной детской деятельности. Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья, половозрастных возможностей детей и сезона года.

Режим работы установлен учредителем, исходя из потребностей родителей (законных учредителей):

- пятидневная рабочая неделя с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни;
- длительность работы ДОУ– 12 часов;
- режим работы всех возрастных групп - с 07.00 до 19.00 часов.

Режим устанавливается на время пребывания ребенка в ДОО и согласовывается с режимом ребенка в домашних условиях.

Режим пребывания детей (холодный период)

Режимные моменты	**I младшая Группа**	**II младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
Приём, осмотр детей, игры, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность.	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00-8.35
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак, подготовка к НОД	8.20-9.00	8.20-9.00	8.20-9.00	8.30-9.00	8.35-9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.20	9.00-9.30	9.00-10.20	9.00-10.35	9.00-10.50

Игры. Подготовка к прогулке. Прогулка. Ознакомление с природой, решение образовательных задач, игры, труд, общение по интересам.	9.20-11.10	9.30-11.50	10.20-12.00	10.35-12.05	10.50-12.10
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность. Подготовка к обеду.	11.10-11.30	11.50-12.10	12.00-12.15	12.05-12.20	12.10-12.30
Обед	11.30-11.55	12.10-12.35	12.15-12.40	12.20-12.45	12.30-12.55
Гигиенические процедуры. Укладывание и дневной сон.	11.55-15.00	12.35-15.00	12.40-15.00	12.45-15.00	12.55-15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры, решение образовательных задач, самостоятельные игры, подготовка к уплотненному полднику	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.40
Уплотненный полдник, подготовка к НОД	15.30-15.45	15.30-16.10	15.30-16.00	15.30-16.10	15.40-16.10
Сюжетно-ролевые, творческие и дидактические игры, ссовместная образовательная деятельность взрослого и детей.	15.45-16.30	16.10-17.00	16.00-17.00	16.10-17.00	16.10-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, подвижные игры. Самостоятельная игровая деятельность детей.	16.30-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
Общение с детьми, родителями. Свободные игры.	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00

Режим пребывания детей
(летний период)

Режимные моменты	**I младшая Группа**	**II младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
Приём, осмотр детей, игры, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность на участке детского сада	7.00-8.30	7.00-8.35	7.00-8.40	7.00-8.45	7.00-8.50

Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры.	8.30-8.50	8.35-8.55	8.40-9.00	8.45-9.05	8.50-9.10
Завтрак	8.50-9.10	8.55-9.10	9.00-9.15	9.05-9.20	9.10-9.25
Игры, самостоятельная деятельность, работа по тематике дня.	9.10-9.50	9.10-10.00	9.15-10.00	9.20-10.00	9.25-10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка. Ознакомление с природой, игры, труд, общение по интересам.	9.50-11.50	10.00-12.00	10.00 -12.10	10.00 -12.20	10.10-12.30
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность. Подготовка к обеду.	11.50-12.20	12.00-12.25	12.10-12.30	12.20-12.40	12.30-12.45
Обед	12.20-12.40	12.25-12.45	12.30-12.50	12.40-13.00	12.45-13.05
Гигиенические процедуры. Укладывание и дневной сон.	12.40-15.10	12.45-15.10	12.50-15.10	13.00-15.20	13.05-15.20
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры, самостоятельные игры, подготовка к уплотненному полднику	15.10-15.35	15.10-15.40	15.10-15.45	15.20-15.50	15.20-15.55
Уплотненный полдник	15.35-15.55	15.40-16.00	15.45-16.00	15.50-16.05	15.55-16.10
Сюжетно-ролевые, творческие и дидактические игры, ссовместная образовательная деятельность взрослого и детей.	15.55-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.05-17.00	16.10-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, подвижные игры. Самостоятельная игровая деятельность детей.	17.00 -19.00	17.00 -19.00	17.00 -19.00	17.00-19.00	17.00-19.00

Объём образовательной нагрузки, структура и принципы организации занятия

Рабочая программа предполагает проведение образовательной деятельности по физической культуре 3 раза в неделю в каждой возрастной группе, одно занятие проводится на воздухе, в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13.

Структура занятия:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Расписание образовательной деятельности по физической культуре инструктора по физической культуре Скударнова О.В.

Группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Подготовительная «Светлячок»	10.50-11.20			10.20-10.50	9.40-10.10
Подготовительная «Капитошка»	10.20-10.50	16.00-16.30		9.50-10.15	
Вторая младшая «Ягодка»	9.25-9.40			9.00-9.15	10.15-10.30
Средняя «Полянка»	9.00-9.20			10.50-11.10	9.00-9.20
Старшая «Радуга»	9.40-10.05	16.30-16.55		9.30-9.50	

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	**3-4 года**	**4-5 лет**	**5-6лет**	**6-7лет**
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице	1 раз в неделю 10-15мин	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 10-15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30- 40 мин
	в) физкультминутки в середине статического занятия		3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45мин	1 раз в месяц 40 мин
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают личностный интерес детей к:

- явлениям нравственной жизни ребенка
- окружающей природе
- миру искусства и литературы
- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям
- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка • сезонным явлениям
- народной культуре и традициям.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет дошкольного учреждения.

Перспективный план по физическому воспитанию детей 2-7 лет *(приложение 1)*

	Спортивные праздники и развлечения		
	Мероприятие	Период проведения мероприятия	Ответственные за проведение мероприятия
1.	«Я люблю физкультуру»	Сентябрь	Инструктор по ФК, воспитатели
2.	«Неделя здоровья»	Ноябрь	Инструктор по ФК, воспитатели
3.	«Зимние забавы»	Январь	Инструктор по ФК, воспитатели
4.	«Всемирный День здоровья»	7 апреля	Инструктор по ФК, воспитатели
5.	« 1 июня - День защиты детей»	1 июня	Инструктор по ФК, воспитатели
	Традиционные мероприятия		
1.	«Спартакиада»	Февраль	Инструктор по ФК, воспитатели
2.	Физкультурные досуги и развлечения.	1 раз в месяц	Инструктор по ФК, воспитатели
3.	Дни здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по ФК, воспитатели
4.	Спортивные праздники	2 раза в год	Инструктор по ФК, воспитатели
5.	Мероприятия совместно с родителями	2 раза в год	Инструктор по ФК, воспитатели

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

<table>
<tr><td rowspan="3">ЦЕЛЕВОЙ</td><td colspan="3">Цель: Создание условия для полноценного развития дошкольников по всем образовательным областям ФГОС.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Задачи:
• Создавать атмосферу эмоционального комфорта
• Создавать условия для физического развития
• Создавать условия для творческого самовыражения
• Создавать условия для проявления познавательной активности детей
• Создавать благоприятные условия для восприятия и созерцания, обращать внимание детей на красоту природы, живописи, предметов декоративно-прикладного искусства, книжных иллюстраций, музыки
• Создавать условия для участия родителей в жизни группы</td></tr>
<tr><td colspan="3">Принципы организации предметно-развивающей среды:
• соответствие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.
• соответствие возрастным особенностям и интересам детей
• соответствие требованиям СанПиН.
• Открытость среды для преобразований
• Современность среды
• Эстетика среды
• Комфортность среды</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">Компоненты предметно-развивающей среды</td></tr>
<tr><td rowspan="4">ЛЬНЫЙ</td><td colspan="3">Физическое развитие
«Двигательный центр»</td></tr>
<tr><td>3-4 года</td><td>4-5 лет</td><td>5-8 лет</td></tr>
<tr><td>Физкультурный уголок;</td><td>Физкультурный уголок;
Мы спортсмены;</td><td>Уголок двигательной активности
Книга рекордов</td></tr>
<tr><td colspan="3">Требования к зонам:</td></tr>
<tr><td>СОДЕРЖАТЕ</td><td colspan="3">- Наличие атрибутов для подвижных игр
- Наличие спортивных игр (городки, бадминтон, теннис и др.)
- Наличие в группе условий для проведения закаливания и профилактики плоскостопия
- Наличие нестандартного оборудования, изготовленного воспитателями и родителями
- Наличие выносного материала для проведения подвижных игр на прогулке</td></tr>
</table>

Развивающие центры в групповых помещениях

Центр	Основное предназначение	Оснащение
«Двигательный центр»	- двигательная деятельность, подвижные игры, игры с элементами спорта, гимнастика.	Оборудование: для ходьбы, бега, равновесия, для прыжков, для бросания и ловли, для ползания и лазания. Атрибуты к подвижным и спортивным играм

Приложение 1

Перспективный план по физическому воспитанию детей 2-7 лет

Вторая младшая группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1-3 недели – без предметов, 4-ая неделя – с кубиками	1. Прыжки на двух ногах на месте и вокруг предмета. 2. Ползание на четвереньках 3. Прокатывание мяча друг другу	«Бегите ко мне», «Догони мяч», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик»
Октябрь	Формировать умение ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.	1-я неделя – с кубиками 2,4 – недели – без предметов, 3-я неделя – с большим мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении 2.Ползание на четвереньках (прямо, «змейкой» между предметами, под шнур) 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	«Поезд», «У медведя во бору», «Бегите к флажку», «Мыши в кладовой»
Ноябрь	Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.	1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя с обручами, 3-я неделя – с флажками, 4-я неделя – б/п	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Ловить мяч и бросать его обратно 3. Ползание под дугой (высота 50 см.)	«Мыши в кладовой», «Трамвай», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик»
Декабрь	Формировать умение ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами,	1-3 недели – с кубиками, 4-я неделя – б/п	1.Прыжки со скамейки 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба по скамейке со	«Наседка и цыплята», «Поезд»,

	не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под шнур и дугу, не задевая их.		спрыгиванием в конце 4. Прокатывание мяча друг другу из положения, сидя ноги врозь.	«Птичка и птенчики», «Воробышки и автомобиль»
Январь	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, формировать умение мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; формировать умение сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Формировать умение выполнять правила в подвижных играх.	1-я неделя – б/п 2.-я неделя – с флажками 3-я неделя – с мячом. 4-я неделя – с погремушками	1. Прыжки со скамейки (высота 15 см) на полусогнутые ноги 2. Прокатывание мяча вокруг предмета 3. Подлезание под дугу высотой 40-50 см. 4. Ходьба по ребристой доске 5. Прыжки из обруча в обруч	«Кролики», «Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой»
Февраль	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Формировать умение приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; формировать умение перебрасывать мячи через шнур; упражнять в подлезании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы)	1-я неделя – с обручами, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с кубиками	1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками 2. Прокатывание мяча друг другу в положении сидя, ноги скрестно 3. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками 4.Ползание на четвереньках «как жуки» (3-4 м) 5. Ходьба с перешагиванием через предметы	«Птички в гнездышке», «Воробышки и кот», «Найди свой цвет», «Кролики»
Март	Формировать умение прыгать в длину с места; правильному хвату за рейки	1-я неделя – с кубиками,	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через	«Поезд», «Воробышки и кот»,

	лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.	2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – на скамейке с кубиками	шнуры 2. Прыжки в длину с мячом 3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками 4. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки 5. Лазание по наклонной лестнице 6. Прыжки через «ручеек» с места (30 см)	«Светит солнышко в окошко», «Наседка и цыплята»
Апрель	Формировать умение приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мыча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение ходить приставным шагом	1-я неделя – с мячом, 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с погремушками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на колени и ладони 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4.Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч 5. Перепрыгивание через шнуры	«Курочка-хохлатка», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой», «Воробышки и автомобиль»
Май	Формировать умение мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.	1-я неделя – с обручами, 2-я неделя – с погремушками, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с мячом	1. Перепрыгивание через шнуры 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Прыжки в длину с места (расст. 15 см) 5.Ходьба по доске, руки на пояс	«Мыши в кладовой», «Огуречик, огуречик» «Воробышки и кот», «Найди свой цвет»

Средняя группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге к5олонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с обручем	1. .Ходьба и бег между параллельными линиями 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча) 3. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета» 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 5.Прокатывание мяча друг другу 2-мя руками 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием 7. Ходьба по ребристой доске	«Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огуречик, огуречик», «Подарки»
Октябрь	Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах	1,2 –я недели б/п, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с кубиками	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Подлезание под дугу 4. Полезание под шнур (40 см) с мячом в руках 5. Прокатывание мяча по дорожке 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием	«Кот и мыши», «Цветные автомобили», «Совушка», «Огуречик», «Мы веселые ребята», «Карусель»
Ноябрь	Упражнять в ходьбе и беге по кругу,	1,2 –я недели б/п,	1. Прыжки на двух ногах через	«Самолеты»,

	взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ползать на четвтерньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их	3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с флажками	шнур 2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 1,5 м) 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 4. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, хват с боков 5.Прыжки через бруски 6. Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию 7. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине	«Цветные автомобили», «Лиса в курятнике», «У ребят порядок», «Быстрей к своему флажку»
Декабрь	Формировать умение перестраиваться в пары на месте. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, закреплять умение ловить мяч. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне. Закреплять прыжки на 2-х ногах.	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с кубиками, 4-я неделя – б/п	1.Прыжки со скамейки (20 см) 2.Прокатывание мячей между предметами 3.Ползание на четвереньках по гимн. скамейке, хват с боков 4. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах 5. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25 см от пола 6. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу)	«Трамвай», «Карусели», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Котята и щенята»
Январь	Упражнять в беге и ходьбе между предметами, закреплять умение отбивать мяч от пола; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким	1-я неделя – с мячом 2-я неделя – с косичкой, 3-я неделя – б/п	1.Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, слева и справа	«Найди себе пару», «самолеты», «Цветные автомобили», «Котята и щенята»

	подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствия.	4-я неделя – с обручем	3.Подлезание под шнур боком 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть 5. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу) 6. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	
Февраль	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Формировать умение ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии. Навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.	1,3,4 -я недели – б/п, 2-я неделя – с мячом	1.Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт) 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 5.Ходьба с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске	«У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль», «Перелет птиц», «Кролики в огороде»
Март	Формировать умение правильно занимать И.П. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске. В перешагивании через предметы. Учить сознательно относиться к правилам игры.	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с флажками	1.Перебрасывание мяча через шнур (расст. до шнура 2м) 2.Прокатывание мяча между предметами 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 4. Лазание по наклонной лестнице 5.Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной	«Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята»

			доске	
Апрель	Формировать умение энергично отталкиваться при прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с косичкой 4-я неделя – б/п	1. Прыжки в длину с места 2.Метание мешочков на дальность 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4.Лазание по гимнастической стенке 5.Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	«Совушка», «Воробушки и автомобиль», «Птички и кошки», «Котята и щенята»
Май	Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. Цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка»	1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – с гимн. палкой 4-я неделя – б/п	1. Прыжки через скакалку 2.Метание правой и левой рукой на дальность 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Ползание на животе по гим. скамейке, хват с боков 5. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше 6. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	«Котята и щенята», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Подарки»

Старшая группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением тела, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх. В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с палкой 4-я неделя – б/п	1.Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка 4.Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Мышеловка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Найди свою пару»
Октябрь	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гим. скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывании мяча друг другу, переползание через приепятствия	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с б. мячом, 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком 2.Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы 3.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола 5.Пролезание через три обруча (прямо, боком) 6. .Ходьба по гимнастической	«Перелет птиц», «Удочка», «Гуси-гуси», «Ловишки», «Мы веселые ребята»

			скамейке на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч	
Ноябрь	Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную. Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой. Развивать ловкость и координацию движений.	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с б. мячом 4-я неделя – на гимн. скамейке	1. Ходьба по гим. скамейке с перекладыванием мяча (мал.) из одной руки в другую 2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 3.Ведение мяча с продвижением вперед 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. 5. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола 6. Игра «Волейбол» двумя руками.	«Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», «Горелки»
Декабрь	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжке, бег врассыпную и по кругу с поворотом в др. сторону.	1-я неделя – с палкой 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п	1. Ходьба по наклонной доске. Закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. стенке 2.Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях 3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места 4.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 5. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с	«Кто скорей до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Удочка»

			хлопком перед ловлей	
Январь	Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием	1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с косичками 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п	1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см) 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3.Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу 4. Пролезание в обруч 5. Лазание по гимн. стенке 6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	«Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Ловишки с ленточками». «Пожарные на учения»
Февраль	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гин. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – на скамейке 4-я неделя – б/п (аэробика)	1.Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками 3.Метание мешочков в вертикальную цель 4. Прыжки на 2-х ногах через косички 5. Прыжки в длину с места 6. Прыжки с ноги на ногу между предметами	«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Не оставайся на полу», «Догони мяч»
Март	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель. В ходьбе и беге между предметами,	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом 2.Перебрасывание мячей с отскоком от пола 3. Прыжки в высоту с разбега (выс. 30 см)	«Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Не оставайся на полу», «Мяч ведущему»,

	с перестроении в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, подлезании под рейку, построение в три колонны.		4. Метание мешочков в горизонтальную цель 5.Подлезание под дугу 6. Ползание по скамейке «по медвежьи»	«Проползи не задень»
Апрель	Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гим. скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обручей. В равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гим. стене одноименным способом.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с косичкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п	1. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах 2. Метание в верт. цель правой и левой рукой 3. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед 4. Пролезание в обруч 5. Футбол с водящим 6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.	«Медведи и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Метко в цель», «Пожарные на учениях»
Май	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. В перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закрепить: ползание по гим. скамейке на животе; бросание мяча о стену.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с флажками 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с ленточками	1. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока 3. Ползание «по медвежьи» 4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол) 5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед	«Караси и щуки», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Горные спасатели»

Подготовительная группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координировать движение в прыжке с достав. до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнение на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – с обручем	1. Ходьба по гим. скамейке боком, приставным шагом через мячи 2. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы 3.Прыжки с разбегом с доставанием до предмета 4. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками 5. Ползание на животе подтягиваясь руками 6. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет	«Кто скорее к флажку», «Не оставайся на полу», «Жмурки», «Пингвины»,
Октябрь	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу. С высоким подниманием колен, со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.	1-я неделя – со скакалкой 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – с мячом	1.Прыжки через шнур и вдоль на 2-х ногах, на одной ноге 2. Прыжки с высоты (40 см) 3. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками, переброс друг другу 4. Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение и забрасывание мяча в корзину 5. Пролезание : через 3 обруча, прямо и боком 6. Ползание по гимнастической скамейке на животе	«Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», «Совушка», «Ловкая пара»
Ноябрь	Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – на гим. скамейке	1. Ходьба по канату боком приставным шагом 2. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур	«Перелет птиц», «Мышеловка», «Рыбак и рыбка», «Лягушки и цапля»

	короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гим. стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии	3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – с мячом	3. Прыжки через короткую скакалку 4. Подлезание под шнур боком 5. Метание в горизонтальную цель 6.Лазание по гимн. стенке и переход на соседний пролет	
Декабрь	Закреплять навык ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной колонны в 2и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности. Упражнять в прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимн. скамейке; в лазании по гим. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упр. на равновесие.	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – в парах	1. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет 2. Забрасывание мяча в корзину 2-мя руками 3. Отбивание мяча в ходьбе 4. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги 5. Прыжки, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах 6. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м)	«Ловля обезьян», «Перемени предмет», «Два мороза», «Снайперы»
Январь	Разучить: ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие; метание набивных мячей. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; преползание по скамейкам, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.	1-я неделя – на скамейках 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель (3 м) 2. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы 3. Отбивание мяча в движении 4.прыжки через короткую скакалку 5. Переползание по скамейке с мешочком на спине 6. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	«Кто скорее до флажка», «Ловишки с лентой», «Горшки», «Волк во рву», «Мороз – красный нос»
Февраль	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по	1-я неделя – с м.	1.Ходьба с перешагиванием через	«Не попадись»,

	1-му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании мяча; в ходьбе и беге с изменением направления и между предметами; в пролезании между реками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость, глазомер при метании в горизонтальную цель.	мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п	набивные мячи 2.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 3. Прыжки через набивные мячи 4. Метание в горизонтальную цель 5. Бросание мяча с хлопком 6. Лазание по гин. стенке	«Ловишка, лови ленту», «Охотники и звери», «Палочка-выручалочка»
Март	Закрепить навык ходьбы и бега в чередовании; перестороении в колонну 1 и 2 в движении. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3-х минет; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом	1. Ходьба по рейке: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову: с мешочком на голове, руки на поясе 2. Бросание мяча вверх с хлопком; с поворотом кругом 3. Прыжки в длину с места 4. Лазание по гин. скамейке на ладонях и коленях 5. Вращение обруча на кисти руки 6. Вращение обруча на полу	«Кто быстрее к флажку», «Горелки», «Жмурки», «Ловкие ребята»
Апрель	Учить: ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьба по кругу во встречном направлении. Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гим. стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижением	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – б/п 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – б/п	1. Ходьба боком приставным шагом, по канату 2. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2-х ногах 3. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину	«Ловля обезьян», «Охотники и утки», «Прыгни – присядь», «Мышеловка»

	вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гим. скамейке; равновесие. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.		4. Прыжки в длину с разбега 5. Метание мешочков в вертикальную цель 6. Лазание по гим. скамейке с мешочком на спине	
Май	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2-мя руками. Повторить: упражнение «крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – с б. мячом 4-я неделя – с обручем	1. Прыжки в длину с разбега 2. Метание набивного мяча 3.Бег на скорость (30м) 4. Прыжки через скакалку 5. Бег со средней скоростью 100 м 6.Ведение мяча и забрасывание в корзину	«Мышеловка», «Прыгни – присядь», «Лодочники и пассажиры», «Кто дальше прыгнет»