

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 92  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2023 г. № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 92  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 01.09.2023 г. № 48

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре**  
**Поповой Галины Петровны**  
**на 2023-2024 учебный год**

**Группы дошкольного возраста**  
**общеразвивающей направленности**

Санкт-Петербург  
2023

## Содержание программы

Наименование раздела	Страницы
<b>1. Целевой раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	3
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4. Срок реализации программы	5
1.5. Краткая характеристика особенностей психофизического развития обучающихся	5
2. Планируемые результаты освоения Программы	11
<b>2. Содержательный раздел</b>	
2.1. Календарно-тематическое планирование	13
2.2. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»	14
2.2.1. Содержание работы по физическому развитию детей младшей группы	14-23
2.2.2. Содержание работы по физическому развитию детей средней группы	23-33
2.2.3. Содержание работы по физическому развитию детей старшей группы	33-45
2.2.4. Содержание работы по физическому развитию детей подготовительной Группы	45-58
2.3. Интеграция образовательных областей	59
2.4. Взаимодействия с воспитателями и специалистами	59-60
2.5. Взаимодействие с семьями обучающихся	60-61
<b>3. Организационный раздел</b>	
3.1. Образовательная нагрузка	62
3.2. Формы организации образовательной деятельности	63-64
3.3. Используемые образовательные технологии	64-64
3.4. Условия реализации РП	64-68
<b>Приложение</b>	
1. Контингент группы	
2. Учебный план	
3. Организация образовательной деятельности с применением дистанционных технологий	
4. Режим двигательной активности	

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Актуальность	<p>Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.</p> <p>Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.</p>
Цели и задачи	<p>Создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций. Цель рабочей программы достигается через решение <b>задач</b>, обозначенных в ФОП:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;</li><li>- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;</li><li>- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;</li><li>- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;</li><li>- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;</li><li>- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;</li><li>- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.</li></ul>
Принципы и подходы	<p>РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:</p> <p><b>Принцип учёта ведущей деятельности:</b></p>

	<p>- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;</p> <p><b>Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:</b></p> <p>- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;</p> <p><b>Принцип амплификации детского развития</b></p> <p>- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;</p> <p><b>Принцип единства обучения и воспитания</b></p> <p>- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;</p> <p><b>Принцип преемственности образовательной работы</b></p> <p>- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;</p> <p><b>Принцип сотрудничества с семьей:</b> РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка; предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях и праздниках, походах</p> <p><b>Принцип здоровьесбережения:</b></p> <p>- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.</p>
Краткая характеристика особенностей	Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в

<p>развития и индивидуальных возможностей обучающихся</p>	<p>условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).</p> <p>Реализация РП ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП</p> <p><b>Особенности физического воспитания и развития детей младшего дошкольного возраста (3 – 4 года)</b></p> <p>Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата является его гибкость и эластичность. Мышечный тонус (упругость) еще недостаточный. В этот период диаметр мышц увеличивается, происходит дифференциация мышечных волокон. 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.</p> <p>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. Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.</p> <p>На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Формируемые двигательные умения, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).</p> <p>Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.</p> <p>Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно.</p> <p>К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).</p> <p><i>Основные движения:</i></p> <p>1. Ходьба. Вводится ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, перешагивая через предметы, парами, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.</p>
---	--

2. Бег. Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.

3. Прыжки. Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см.).

4. Катание, бросание, метание. Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение прокатывать, бросать мяч воспитателю, в цель, на дальность, вверх, об пол и ловить его.

5. Ползание, лазание. Водится лазание по гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами, подползанию, воспитатель сам показывает способ выполнения.

6. Упражнения в равновесии. Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить, используя игровую форму.

7. Подвижная игра. Проводится в основной части занятия, содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Воспитатель может вносить в неё некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила.

В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь.

Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить четыре-пять общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль.

Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.

#### **Особенности физического воспитания и развития детей младшего дошкольного возраста (с 4 до 5 лет)**

Скелет дошкольника отличается гибкостью, не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения.

Увеличение мышечной выносливости у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Мышечная сила возрастает.

Тип дыхания заменяется грудным. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

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.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными.

Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды

движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке.

Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В занятие следует включать пять - шесть общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются пять – шесть раз.

*Основные виды движения:*

1. Ходьба. Движения рук и ног становятся согласованными. Ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, поднимая ноги, с энергичными движениями рук, расправив плечи, с прямым туловищем; соблюдать нужную дистанцию в ходьбе.

Для этого в вводной части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а также чередовать ходьбу с бегом, с изменением направления движения по сигналу, врассыпную, с нахождением своего места в колонне, с перешагиванием через предметы, по кругу, «змейкой», парами, со сменой ведущего.

2. Бег. Не все элементы техники бега правильны и хорошо выражены. Руки ещё мало активны, шаг остается коротким и неравномерным. Полет небольшой, и в связи с этим скорость невысока. Надо отметить, что полетность шага у девочек развивается раньше, чем у мальчиков. Упражняя детей в беге, основное внимание уделить энергичному отталкиванию носком, активному выносу и подниманию бедра. Использовать бег врассыпную, с нахождением своего места, с перешагиванием через предметы, по кругу, с изменением направления движения.

3. Прыжки. Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук. Однако полной согласованности в движениях рук и ног ещё нет. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

4. Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение, отталкивать предметы симметрично обеими руками.

Обучать метанию в цель и на дальность после того, как они освоят

прокатывание мяча в разных вариантах. Обучая детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается, обратить внимание на исходное положение, познакомить с различными пространственными понятиями - высоко, низко, верх, низ и т. д.)

5. Ползание, лазанье. Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами, по уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, при этом следует по окончании выполнения упражнения предложить выпрямление и потягивание. Детей упражняют в лазанье по гимнастической стенке и обучают правильному хвату рук за рейки. Лазанье по ней выполняют приставным и переменным шагом. К показу движений педагог привлекает кого-нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам дает пояснения.

При выполнении упражнений в ползании под шнур, дугу обращать основное внимание на умение группироваться.

6. Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном и среднем темпе.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего, другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку.

Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать пять – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре – шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы.

Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей.

Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

#### **Особенности физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)**

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству. Больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу), привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы (локтевой), наблюдается и незавершенность строения



стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Работа сердца становится более ритмичной.

Дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: прыжки в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приёмами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Педагог уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

*Основные движения:*

1. Ходьба. Задачей упражнений в ходьбе является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног., с правильной осанкой.
2. Бег. В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.
3. Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.
4. Бросание, Ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. На занятиях закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Упражняют так же в метании на

дальность. в цель (вертикальную и горизонтальную). Включают игровые задания и упражнения с элементами спорта баскетбола, хоккея, футбола.

5. Ползание, лазанье. В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами, пролезание между рейками и т. д.

6. Упражнения в равновесии. Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке, на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать положение тела.

7. Подвижная игра. На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.

В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются их разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения.

Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

#### **Особенности физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста (от 6 до 7 лет)**

Происходит дальнейшее окостенение скелета, однако кости детей легко подвергаются искривлению. Суставы обладают высокой подвижностью.

Активно развивается самосознание, развиваются возможности мышления, ребенок становится способным понимать и использовать в своей деятельности схемы, модели.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Имеет представление о мире физической культуре и спорта, олимпийском движении и возможности подготовки к школе средствами физических упражнений, учится самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать

разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

*Основные виды движения:*

1. Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.

2. Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с захлестом голени и на прямых ногах.

3. Прыжки. В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

4. Бросание, Метание, Ловля. Необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

5. Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течении года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.

6. Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры в которых от результата каждого зависит общий результат команды, формируя ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях.

8. Спортивные игры и упражнения. Учится играть по упрощенным

	<p>правилам в футбол, баскетбол осваивая основные правила игры, способы передачи мяча. Пробует играть в хоккей без коньков на снегу, учится вести шайбу (мяч), прокатывает, задерживает и обводит её клюшкой.</p> <p>В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Педагог должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку.</p> <p>Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении.</p> <p>Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течении дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе.</p> <p>На прогулке поощряются спортивные, народные игры (салочки, классы). Особое внимание надо обращать на физкультурный инвентарь, атрибуты для игр, содержания занятий, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.</p> <p>Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие , <i>формы организации двигательной деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гигиеническая гимнастика</li> <li>- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе</li> <li>- физкультминутки</li> <li>- физкультпаузы</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- бодрящая гимнастика</li> <li>- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке</li> <li>- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность</li> </ul> <p><i>и типы занятий:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-тренировочное</li> <li>- сюжетное</li> <li>- игровое</li> <li>- тренировочное</li> </ul>
<p>Основания разработки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (далее - ФГОС ДО).</li> <li>- Образовательная программа дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.</li> <li>- Действующие санитарные правила.</li> </ul>

Срок реализации	1 год (2023-2024 учебный год)
-----------------	-------------------------------

## 2. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольное образование делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению дошкольного образования.

### К трем годам:

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам .

### К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье .

### К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации ..

### К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей .

**К концу дошкольного возраста:**

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям .

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами дошкольной образовательной организации в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 3 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

### 2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:

*Задачи физического развития детей 3-4 лет*

- обогащать двигательный опыт ребенка, обучая ОВД, ОРУ, простыми музыкально-ритмическим упражнениям;
- развивать психофизические качества, координацию движений, умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;
- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

### 2.2. Календарно-тематическое планирование

#### 2.2.1. Младший дошкольный возраст

Месяц	Тема	Мероприятия (досуги, праздники)
Сентябрь		
1	«Здравствуй, детский сад»	
2	«В гости к зайчику»	Досуг
3	«Наши игрушки»	«Детский сад чудесный дом! Хорошо живется в нем!»
4	«Птички летают»	
Октябрь		
1	«Осень ,осень в гости просим»	
2	«Дары осени»	
3	«Осенние витамины»	Досуг
4	«Я и мои друзья»	«Осень двory опустели, наши улыбки стали грустнее.»

Ноябрь		
1	«Домашние животные»	
2	«Дикие животные»	
3	«Волшебные животные»	Вечер развлечения с родителями
4	«Моя мама лучше всех»	«Очень, очень, я люблю маму милую свою»
Декабрь		
1	«Зима»	
2	«Животные зимой»	Досуг
3	«Зимние деревья»	
4	«Новогодний спортивный хоровод»	«Путешествие снеговика»
Январь		
1	«Народная игрушка»	
2	«Мебель»	Досуг
3	«Транспорт»	«Мы на месте не сидим стол и стульчик мастерим»
Февраль		
1	«Зимние забавы»	
2	«В гостях у сказки А.С.Пушкина»	
3	«Папин день»	Праздник с родителями
4	«Неделя доброты»	«Мой папа лучший на свете»
Март		
1	«Весна красна»	
2	«Вот какая мама»	
3	«Дружная семья»	Досуг
4	«Театр»	«Путешествие колобка»
Апрель		
1	«Птицы в гости к нам летят»	
2	«Космос»	
3	«День здоровья»	Досуг
4	«Весенние цветы»	«Путешествие космическое»
Май		
1	«Наша Родина – Россия»	
2	«День Победы»	
3	«Город в котором я живу»	Досуг
4	«Скоро лето»	«Радуга дружбы»



Июнь		
1	«Солнечное детство»	
2	«Насекомые»	Праздник
3	«Летние забавы»	«Веселое приключение Ириски с девченками и мальчишками»
4	«Мой веселый мяч»	
Июль		
1	«День семьи»	
2	«Спот и музыка»	Досуг
3	«Пожарный»	«Спортивные эстафеты»
4	«Спортивный калейдоскоп»	
Август		
1	«Правило дорожного движения»	
2	«С физкультурой я дружу»	Досуг
3	«Разноцветные флажки, белый, красный, синий»	«Путешествие в страну спорта»
4	«Солнце воздух и вода наши лучшие друзья»	

## 2.3. Содержание образовательной деятельности

### 2.3.1. Младший дошкольный возраст (3-4 лет)

#### СЕНТЯБРЬ

	1 неделя – Тема: «Здравствуй, детский сад»	2 неделя – Тема: «В гости к зайчику»	3 неделя – Тема: «Наши игрушки»	4 неделя – Тема: «Птички летают»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (стайкой, в колонне по одному, с изменением направления, ИУ – «Ворона!», «Стрекозы!», «Самолёты»). Бег стайкой по кругу.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	Без предметов.	С мячом.	С кубиками.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) – ИУ – «Пойдем по дорожке».	<b>Прыжки</b> на двух ногах на месте.	<b>Метание:</b> ИУ – «прокати и догони».	<b>Лазание:</b> ползание с опорой на ладони и колени – ИУ – «Доползи до погремушки».
<b>ПИ</b>	«Бегите ко мне».	«Птички», «Мой веселый звонкий мяч».	«Кот и воробушки». «Поймай комара».	«Быстро в домик». «Найди свой цвет».
<b>МИ</b>	Ходьба стайкой за инструктором.	«Найдём птичку»	Ходьба в колонне по одному.	«Найдём жучка».

#### ОКТАБРЬ

	1 неделя – Тема: «Осень, осень в	2 неделя – Тема: «Дары осени»	3 неделя – Тема: «Осенние	4 неделя – Тема: «Я и мои
--	----------------------------------	-------------------------------	---------------------------	---------------------------

	гости просим»		витамины»	друзья»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (в колонне по одному, с изменением направления, по доске), ИУ – «Лягушки»; бег (в колонне по одному и в рассыпную). ИУ – «Стрекозы», «Кузнечики». ИУ – «Быстро возьми»			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	Без предмета.	С мячом.	На стульчиках.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> «Пойдём по мостику»; <b>Прыжки:</b> прыжок вверх через шнур.	<b>Прыжки:</b> прыжки из обруча в обруч; <b>Метание:</b> ИУ – «Прокати мяч».	<b>Метание:</b> ИУ – «Быстрый мяч»; <b>Лазание:</b> ползание между предметами, не задевая их – ИУ – «Проползи - не задень».	<b>Лазание:</b> лазание под шнур – ИУ- «Крокодилчики»; <b>Равновесие:</b> ходьба и бег между предметами – ИУ – «Пробеги - не задень».
<b>ПИ</b>	«Догони мяч», «Пузырь».	«Ловкий шофер», «Поезд» «Мыши в кладовой».	«Зайка серы умывался», «Поймай комара».	«Кот и воробушки», «Огуречик, огуречик..»
<b>МИ</b>	Ходьба в колонне по одному.	«Машины поехали в гараж».	«Найдём зайку», «Найдем лягушку»	Ходьба в колонне по одному.

### НОЯБРЬ

	<b>1 неделя-Тема:</b> «Домашние животные»	<b>2 неделя-Тема:</b> «Дикие животные»	<b>3 неделя-Тема:</b> «Волшебные животные»	<b>4 неделя –Тема:</b> «Мама моя лучше всех!»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (в колонне по одному), ИУ – «Весёлые мышki». ИУ – «Пройди – не задень». ИУ – «Лошадки». Бег, руки в стороны.			
<b>ОРУ</b>	С ленточками.	С обручем.	Без предметов.	С флажками.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> ходьба по доске – ИУ – «В лес по тропинке»; <b>Прыжки:</b> прыжки на двух ногах с продвижением вперёд – ИУ – «Зайки – мягкие лапочки».	<b>Прыжки:</b> прыжки на двух ногах с одной «кочки» на другую – ИУ – «Через болото»; <b>Метание:</b> прокатывание мячей друг другу – ИУ – «Точный пас». <b>Равновесие:</b> - ходьба из обруча в обруч.	<b>Метание:</b> прокатывание мяча между предметами – ИУ – «Прокати – не задень». <b>Ползание:</b> ползание на четвереньках между предметами – ИУ – «Проползи – не задень».	<b>Ползание:</b> ползание по доске – ИУ – «Паучки»; <b>Равновесие:</b> ходьба по доске с приседом по середине.
<b>ПИ</b>	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожки», «Динозаврики».	«Поймай комара». «Самолёты»
<b>МИ</b>	«Найдём лошадку»	«Где спрятался мышнонок?»	По выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.

### ДЕКАБРЬ

	<b>1 неделя-Тема: «Зима»</b>	<b>2 неделя-Тема: «Животные зимой»</b>	<b>3 неделя-Тема: «Зимние деревья»</b>	<b>4 неделя-Тема: «Новогодний спортивный хоровод»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (по одному, врассыпную высоко поднимая колени. бег (в колонне по одному, врассыпную). ИУ - «По ровненькой дорожке», ИУ – «Лошадки», ИУ – «Воробушки». бег Ходьба и бег по кругу.			
<b>ОРУ</b>	С кубиками.	С мячом.	С кубиками.	На стульчиках.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> ходьба между кубиками – ИУ – «Пройди – не задень»; <b>Прыжки:</b> прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд. ИУ – «Лягушки – попрыгушки».	<b>Прыжки:</b> прыжки со скамейки на мат; <b>Метание:</b> прокатывание мячей друг другу.	<b>Метание:</b> прокатывание мяча между предметами – ИУ «Не упусти!»; <b>Ползание:</b> ползание под дугой – ИУ – «Проползи – не задень!».	<b>Ползание:</b> ползание по доске- ИУ- «Жучки на брёвнышке»; <b>Равновесие:</b> ходьба по доске.
<b>ПИ</b>	«Коршун и птенчики».	«Найди свой домик».	«Снежные комочки».	«Птица и птенчики».
<b>МИ</b>	«Найдём снежинку».	Ходьба в колонне по одному.	«Найдём сосульку».	«Найдем снежинку».

### ЯНВАРЬ

	<b>1-я неделя-Тема: «Народная игрушка»</b>	<b>2-я неделя-Тема: «Мебель»</b>	<b>3-я неделя-Тема: «Транспорт»</b>	<b>4-я неделя-Тема: «Транспорт»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	С платочками.	С обручем.	С кубиком.	Без предмета.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> Ходьба по наклонной доске(20см). <b>Прыжки</b> на двух ногах.	<b>Прыжки.</b> ИУ – «Зайки-прыгуны». <b>Равновесие.</b> Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.	<b>Метание</b> ИУ- «Прокати поймай». <b>Подлезать</b> ИУ – Медвежата».	<b>Равновесие.</b> ИУ- «По тропинке»; <b>Ползание</b> под дугой.
<b>ПИ</b>	«Коршун и цыплята»	«Займи свое место»	«Найди свой цвет»	«Машина и воробьи».
<b>МИ</b>	«Ножки отдыхают».	Ходьба в колонне по одному	«Найдем машинку»	«Подуем на снежинку»

### ФЕВРАЛЬ

	<b>1 неделя-Тема: «Зимние забавы»</b>	<b>2 неделя-Тема: «В гостях у сказки А.С.Пушкина»</b>	<b>3 неделя-Тема: «Папин день»</b>	<b>4 неделя –Тема: «Неделя доброты»</b>
<b>Вводная</b>	Ходьба (по кругу, в рассыпную, перешагивая через шнуры. Бег врассыпную, высоко поднимая колени, с перепрыгиванием через			

<b>часть</b>	лежащие на земле шнуры).			
<b>ОРУ</b>	С кольцом.	С малым обручем.	С мячом.	Без предметов.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> ИУ «Перешагни не наступи». <b>Прыжки:</b> ИУ – «С пенёк на пенёк».	<b>Прыжки:</b> «Весёлые воробушки». <b>Метание:</b> «Ловко и быстро!»	<b>Метание:</b> бросание мяча через шнур двумя руками. <b>Ползание:</b> подлезание под шнур в группировке.	<b>Лазание</b> по дугу в группировке. <b>Равновесие:</b> ходьба по доске.
<b>ПИ</b>	«Найди свой цвет». Игра малой подвижности	«Воробушки в гнёздышках».	«Воробушки и кот».	«Медвежата».
<b>МИ</b>	По выбору детей.	«Найдем воробушка».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Найдём мишку».

### МАРТ

	1 неделя-Тема: «Весна красна»	2 неделя-Тема: «Вот какая мама»	3 неделя-Тема: «Дружная семья»	4 неделя –Тема: «Театр»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба, бег (врассыпную, с выполнением задания с высоким подниманием колен, между предметами. Ходьба бег по кругу.			
<b>ОРУ</b>	С кубиком.	Без предмета.	С мячом.	Без предмета.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> ходьба боком приставным шагом - ИУ – «Ровным шажком». <b>Прыжки:</b> между предметами змейкой продвигаясь вперёд.	<b>Прыжки:</b> в длину с места – ИУ – «Через канавку»; <b>Метание:</b> катание мячей друг другу – ИУ – «Точно в руки».	<b>Метание:</b> ИУ – «Брось - поймай». Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; <b>Ползание:</b> ИУ – «Муравьишки». По повышенной опоре (скамейке).	<b>Ползание:</b> на четвереньках; <b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке.
<b>ПИ</b>	«Кролики».	«Найди свой цвет».	«Зайка серый умывается».	«Автомобилисты в цирке».
<b>МИ</b>	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Найдём зайку?»	Ходьба в колонне по одному.

### АПРЕЛЬ

	1 неделя-Тема: «Птицы в гости к нам летят»	2 неделя-Тема: «Космос»	3 неделя-Тема: «День здоровья»	4 неделя-Тема: «Весенние цветы»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба, бег (врассыпную, в колонне по одному, на носках). Бег в умеренном темпе и с подскоками.			
<b>ОРУ</b>	На скамейки с кубиком.	С косичкой.	Без предметов.	С обручем.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> ходьба боком,	<b>Прыжки:</b> из круга в круг с	<b>Метание:</b> бросание мяча	<b>Ползание:</b> ползание на ладонях

	приставным шагом по гимнастической скамейке. <b>Прыжки:</b> ИУ – «Через канавку».	приземлением на полусогнутые ноги; <b>Метание:</b> прокатывание мячей – ИУ – «Точный пас».	верхи ловля его двумя руками; <b>Ползание:</b> по гимнастической скамейке.	и коленях между предметами; <b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке.
<b>ПИ</b>	«Тишина».	«Воробушки и кот».	«Мы топаем ногами».	«Огуречик, огуречик».
<b>МИ</b>	«Найдём лягушонка».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

### МАЙ

	<b>1 неделя-Тема:</b> «Наша Родина - Россия»	<b>2 неделя-Тема:</b> «День Победы»	<b>3 неделя-Тема:</b> «Город в котором я живу»	<b>4 неделя –Тема:</b> «Скоро лето»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба, бег (врассыпную, мелким семенящим шагом, в колонне по одному, между предметами). Бег в умеренном темпе, помахивая руками, как крыльшками. Ходьба и бег врассыпную.			
<b>ОРУ</b>	С кольцом.	С мячом.	С флажками.	Без предмета.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке; <b>Прыжки:</b> через шнуры.	<b>Прыжки</b> со скамейки на полусогнутые ноги («Парашютисты»); <b>Метание:</b> прокатывание мяча друг другу.	<b>Метание:</b> броски мяча вверх и ловля его двумя руками; <b>Ползание</b> по скамейке.	<b>Лазание</b> на шведскую стенку.
<b>ПИ</b>	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и кот».	«Кролики».	«Коршун и наседка».
<b>МИ</b>	«Где спрятался мышонок».	«Поезд».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

### ИЮНЬ

	<b>1 неделя-Тема:</b> «Солнечное детство»	<b>2 неделя-Тема:</b> «Насекомые»	<b>3 неделя-Тема:</b> «Летние забавы»	<b>4 неделя-Тема:</b> «Мой веселый мяч»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба, бег (врассыпную, в колонне по одному, на носках). Бег в умеренном темпе и с подскоками.			
<b>ОРУ</b>	На скамейки с кубиком.	С косичкой.	Без предметов.	С обручем.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке. <b>Прыжки:</b> ИУ – «Через канавку».	<b>Прыжки:</b> из круга в круг с приземлением на полусогнутые ноги; <b>Метание:</b> прокатывание мячей – ИУ – «Точный пас».	<b>Метание:</b> бросание мяча верхи ловля его двумя руками; <b>Ползание:</b> по гимнастической скамейке.	<b>Ползание:</b> ползание на ладонях и коленях между предметами; <b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке.
<b>ПИ</b>	«Радуга ».	«Гусеница ».	«Мы топаем ногами».	«Оранжевый мяч».

<b>МИ</b>	«Найдём флажок».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
-----------	------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

### ИЮЛЬ

	<b>1 неделя-Тема:</b> «День семьи»	<b>2 неделя-Тема:</b> «Спорт и музыка»	<b>3 неделя-Тема:</b> «Пожарный»	<b>4 неделя-Тема:</b> «Спортивный калейдоскоп»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба, бег (враспынную, в колонне по одному, на носках). Бег в умеренном темпе и с подскоками.			
<b>ОРУ</b>	На скамейки с кубиком.	С ленточкой	С воздушным шаром	С обручем.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке. <b>Прыжки:</b> ИУ – «Через канавку».	<b>Прыжки:</b> из круга в круг с приземлением на полусогнутые ноги; <b>Метание:</b> прокатывание мячей – ИУ – «Точный пас».	<b>Метание:</b> бросание мяча верхи ловля его двумя руками; <b>Ползание:</b> по гимнастической скамейке.	<b>Ползание:</b> ползание на ладонях и коленях между предметами; <b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке.
<b>ПИ</b>	«Кто в домике живет».	« Мы веселые ребята».	«Передай ведро».	«Прыг - скоч ».
<b>МИ</b>	«Найдем куклу».	«Узнай голосок»	«Сигнал»	«Выше ниже»

### АВГУСТ

	<b>1 неделя-Тема:</b> «Наша Родина - Россия»	<b>2 неделя-Тема:</b> «День Победы»	<b>3 неделя-Тема:</b> « Город в котором я живу»	<b>4 неделя –Тема:</b> «Скоро лето»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба, бег (враспынную, мелким семенящим шагом, в колонне по одному, между предметами). Бег в умеренном темпе, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег враспынную.			
<b>ОРУ</b>	С кольцом.	С мячом.	С флажками.	Без предмета.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке; <b>Прыжки:</b> через шнуры.	<b>Прыжки</b> со скамейки на полусогнутые ноги («Парашютисты»); <b>Метание:</b> прокатывание мяча друг другу.	<b>Метание:</b> броски мяча вверх и ловля его двумя руками; <b>Ползание</b> по скамейке.	<b>Лазание</b> на шведскую стенку.
<b>ПИ</b>	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и кот».	«Кролики».	«Коршун и наседка».
<b>МИ</b>	«Где спрятался мышонок».	«Поезд».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

*Задачи физического развития детей 4-5 лет*

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

## 2.3. Календарно-тематическое планирование

### 2.3.1. Средний дошкольный возраст

Месяц	Тема	Мероприятия (досуги, праздники)
Сентябрь		
1	«Мой детский сад»	
2	«Игрушки»	
3	«До, свидания лето»	Досуг
4	«Мы дружные ребята»	«Спортивные друзья»
Октябрь		
1	«Золотая осень»	
2	«Дары осени»	
3	«Осенние витамины»	Досуг
4	«Есть у осени друзья »	«Осень в гости просим.»
Ноябрь		
1	«Домашние животные»	
2	«Дикие животные»	
3	«Большой животный мир »	Вечер развлечения с родителями
4	«Моя мама лучше всех»	«Я, люблю маму милую свою»
Декабрь		
1	«Зимушка-зима»	
2	«Животные зимой»	Досуг
3	«Зимние деревья»	
4	«Встанем в новогодний хоровод»	« Приключения снеговика »

Январь		
1	«Народная игрушка»	
2	«Мебель»	Досуг
3	«Транспорт»	«Веселый автобус »
Февраль		
1	«Зимние забавы»	
2	« Сказки А,С.Пушкина»	
3	«Мой папа лучший»	Праздник с родителями
4	«Неделя доброты»	«Папы спортсмены- силачи»
Март		
1	«Весна красна»	
2	«Милая мама»	
3	«Дружная семья»	Досуг
4	«Театр»	«Маленький дом большой дружбы»
Апрель		
1	«Птицы в гости к нам летят»	
2	«Космос»	
3	«День здоровья»	Досуг
4	«Весенние цветы»	«Загадочная планета»
Май		
1	« Родина –Россия»	
2	«День Победы»	
3	«Город в котором я живу»	Досуг
4	«Скоро лето»	«Кораблики дружбы»
Июнь		
1	« Дети наша радость»	
2	«Насекомые»	Праздник
3	«Летние забавы»	«Спортивные соревнования ,мальчишек и девченок»
4	«Страна мячей»	
Июль		
1	«День семьи»	
2	«Музыкальная спортивная страна»	Досуг
3	«Пожарный»	«Приключения огонька»
4	«Наши любимые спортивные игры»	



Август		
1	«Зеленый красный»	
2	«С физкультурой я дружу»	Досуг
3	« Белый, красный ,синий»	«Приключения светофорчика»
4	«Солнце воздух и вода наши лучшие друзья»	

### 2.3.2. Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

#### СЕНТЯБРЬ

	1 неделя-Тема: «Мой детский сад»	2 неделя-Тема: «Игрушки»	3 неделя-Тема: «До свидание лето»	4 неделя-Тема: «Мы дружные ребята»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны. Ходьба, бег (врассыпную, с остановкой по сигналу на носках). Бег (между кеглями, врассыпную, между двумя линиями врассыпную). ИУ - «Воробышки!».			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	С флажками.	С мячом.	С малыми обручами.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м) - руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. <b>Прыжки:</b> подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика.	<b>Прыжки:</b> ИУ - «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. <b>Метание:</b> Прокатывание мячей друг другу (стойка на коленях) <b>Лазание:</b> Ползание на четвереньках по прямой.	<b>Метание:</b> Прокатывание мяча друг другу двумя руками; Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. <b>Ползание:</b> Ползание под шнур; под дугу. <b>Прыжки:</b> на двух ногах между кубиками	<b>Лазание:</b> Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке; с опорой на ладони и колени. <b>Равновесие:</b> Ходьба на носках по доске, лежащей на полу; с перешагиванием через кубики. <b>Прыжки:</b> прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
<b>ПИ</b>	«Найди себе пару».	«Самолеты».	«Найди пару».	«У медведя во бору».
<b>МИ</b>	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба на носках, с различными положениями рук.	«Где постучали?».

#### ОКТЯБРЬ

	1 неделя-Тема: «Золотая осень»	2 неделя-Тема: «Дары осени»	3 неделя-Тема: «Осенние витамины»	4 неделя –«Есть у осени друзья»

<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны. Ходьба, бег (с перешагиванием через шнуры, по дорожке, в рассыпную с остановкой по сигналу, руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши). ИУ: «По местам!»			
<b>ОРУ</b>	С косичкой.	Без предмета.	С мячом.	С кеглей.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> Ходьба по гимнастической скамейке; с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета; до косички, перепрыгнув через нее.	<b>Прыжки:</b> Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. <b>Метание:</b> Прокатывание мячей друг другу; прокатывание мяча между 4-5 предметами.	<b>Метание:</b> Прокатывание мяча в прямом направлении; подбрасывание мяча двумя руками. <b>Лазанье:</b> под шнур, не касаясь руками пола; под дугу (4-5 дуг). <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).	<b>Лазание:</b> Подлезания под дугу, касаясь руками; под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках. <b>Равновесие:</b> Ходьба по доске, перешагивая через кубики. <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии. <b>Метание:</b> Прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении, бег за мячом по дорожке.
<b>ПИ</b>	«Кот и мыши».	«Автомобили».	«Кот и мыши».	«Кто быстрее доберется до кегли».
<b>МИ</b>	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».	«Автомобили поехали в гараж».	«Угадай, где спрятано».	«Угадай, кто позвал?».

### НОЯБРЬ

.	<b>1 неделя-Тема:</b> «Домашние животные»	<b>2 неделя-Тема:</b> «Дикие животные»	<b>3 неделя-Тема:</b> «Животный мир»	<b>4 неделя-Тема :</b> «Мая мама лучше всех»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны.	Ходьба, бег (между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу	Ходьба, бег (между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу, в рассыпную, на носках, высоко поднимая колени).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны
<b>ОРУ</b>	С кубиком.	Без предмета.	С мячом.	С флажками.
<b>ОВД</b>	<b>Лазание:</b> Подлезания под дугу, касаясь руками; под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках. <b>Равновесие:</b> ходьба по	<b>Прыжки:</b> прыжки на двух ногах через 5-6 линий; продвигаясь вперед между предметами. <b>Метание:</b> Прокатывание мячей друг другу (исходное положение	<b>Метание:</b> Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.	<b>Лазание:</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки; с опорой на ладони и

	гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; с мешочком на голове, <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед между кубиками, между мячами, положенными в две линии. <b>Метание:</b> Прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении, бег за мячом по дорожке. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками в произвольном темпе.	- стойка на коленях). Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах.	<b>Лазание:</b> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни. <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.	колени <b>Равновесие:</b> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше. Положение рук - на пояс, в стороны, за голову. <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах до кубика.
<b>ПИ</b>	«Салки».	«Самолеты»	«Лиса и куры».	«Цветные автомобили».
<b>МИ</b>	«Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

### ДЕКАБРЬ

	<b>1 неделя –Тема: «Зимушка-зима»</b>	<b>2 неделя –Тема «Животные зимой»</b>	<b>3 неделя-Тема: «Зимние деревья»</b>	<b>4 неделя –Тема: «Встанем в новогодний хоровод»</b>
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, пары, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны. Ходьба, бег (врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу, со сменой ведущего, «змейкой», с перешагиванием через шнуры).			
<b>ОРУ</b>	С платочком.	С мячом.	Без предмета.	С кубиками.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе; положенному по кругу <b>Прыжки:</b> Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук; шнуров. <b>Метание:</b> Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками снизу.	<b>Прыжки:</b> Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. <b>Метание:</b> Прокатывание мяча между предметами. <b>Равновесие:</b> Бег по дорожке.	<b>Метание:</b> Перебрасывание мячей друг другу (способ двумя руками снизу); (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). <b>Лазание:</b> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в прямом направлении на четвереньках с опорой на	<b>Лазание.</b> Ползание по доске на четвереньках вверх, а затем переход на шведскую стенку, вниз; на высоких четвереньках. <b>Равновесие:</b> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой; ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше.

			ладони и стопы. <b>Равновесие:</b> Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе.	<b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча.
<b>ПИ</b>	«Лиса и куры».	«У медведя во бору».	«Зайцы и волк».	«Легкие снежинки».
<b>МИ</b>	«Найдем лисенка».	Игра малой подвижности на выбор.	«Где спрятался зайка?».	Ходьба в колонне по одному.

### ЯНВАРЬ

	1 неделя-Тема: «Народная игрушка»	2 неделя-Тема: «Мебель»	3 неделя-Тема: «Транспорт»	4 неделя –Тема: «Спортивный зимний транспорт»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны. Ходьба, бег (со сменой ведущего, с перешагиванием через шнуры, «змейкой»).			
<b>ОРУ</b>		С мячом.	С косичкой.	С обручем.
<b>ОВД</b>	<b>Лазанье:</b> Лазание в обруч, не касаясь руками земли. <b>Метание:</b> ИУ - «Кто дальше». <b>Прыжки:</b> ИУ - «Прыжки к елке».	<b>Прыжки:</b> Прыжки с гимнастической скамейки; на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. <b>Метание:</b> Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу); отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. <b>Равновесие:</b> Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.	<b>Метание:</b> Отбивание мяча о пол.; прокатывание мячей друг другу в парах. <b>Лазание:</b> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	<b>Лазанье:</b> Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола; прямо и боком <b>Равновесие:</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; боком приставным шагом, руки на пояс. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд.
<b>ПИ</b>	«Кто первый ».	«Найди себе пару».	«Автомобили».	«Саночки мои».
<b>МИ</b>	Стрейчинг	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Ходьба в колонне по одному.

## ФЕВРАЛЬ

	1 неделя –Тема : «Зимние забавы»	2 неделя-Тема: «Сказки А.С.Пушкина»	3 неделя –Тема : «Неделя доброты»	4 неделя –Тема: «Мой папа лучший»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны. Ходьба, бег (ходьба между расставленными в одну линию предметами, на носках, руки за голову, руки в стороны), бег (врассыпную, между расставленными в одну линию предметами). ИУ - «Аист!», «Лягушки!»			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	На стульях.	С мячом.	С гимнастической палкой.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. <b>Прыжки:</b> Прыжки через бруски. Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед. <b>Метание:</b> Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (двумя руками снизу).	<b>Прыжки:</b> Прыжки из обруча в обруч на двух ногах; через шнуры. <b>Метание:</b> Прокатывание мячей между предметами; друг другу (способ - стойка на коленях). <b>Равновесие:</b> Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	<b>Метание:</b> Перебрасывание мячей друг другу. Метание мешочков в вертикальную цель – щит. <b>Лазание:</b> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.	<b>Лазание:</b> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни. <b>Равновесие:</b> Ходьба, перешагивая через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше.
<b>ПИ</b>	«Снежный ком».	«Кот и мыши».	«Добрый кот».	«Пограничники ».
<b>МИ</b>	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

## МАРТ

	1 неделя-Тема: «Весна красна»	2 неделя- Тема «Милая мама»	3 неделя-Тема: «Дружная семья»	4 неделя –Тема: «Театр»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны. Ходьба (со сменой направления движения, с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде , руки на коленях, широким шагом, мелким, семенящим шагом. ИУ - «Лошадки!»; «Мышки!» Ходьба и бег врассыпную.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	С обручем.	С мячом.	С флажками.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие.</b> Ходьба на носках между предметами; ходьба и бег	<b>Прыжки:</b> Прыжки в длину с места (1 0-12 раз).	<b>Метание.</b> Прокатывание мяча между предметами.	<b>Лазание:</b> Ползание по гимнастической скамейке с

	по наклонной доске. <b>Прыжки:</b> Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед; двух ногах через короткую скакалку.	<b>Метание:</b> Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол.	<b>Лазание.</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; с опорой на ладони и колени с мешочком на спине ИУ - «Проползи - не урони». <b>Равновесие:</b> Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	опорой на ладони и ступни «помедвежь»). Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. <b>Равновесие:</b> Ходьба по доске, положенной на пол. <b>Прыжки</b> через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.
<b>ПИ</b>	«Перелет птиц».	«Бездомный заяц».	«Самолеты».	«Охотник и зайцы».
<b>МИ</b>	«Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности.	«Найдем зайку».

### АПРЕЛЬ

	1 неделя-Тема: «Птицы в гости к нам летят»	2 неделя-Тема: «Космос»	3 неделя-Тема: «Весенние цветы»-	4 неделя –Тема: «День здоровья»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны. Ходьба (с перешагиванием через бруски, по кругу, взявшись за руки врассыпную, с поворотом). Бег врассыпную. ИУ - «Лягушки!» ИУ - «Бабочки!», ИУ - «Лошадки!», «Мышки!»			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	С кеглей.	С мячом.	С косичкой.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны; боком приставным шагом. <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах через препятствия. <b>Метание:</b> Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	<b>Прыжки:</b> Прыжки в длину с места (5-6 раз). ИУ - «Кто дальше прыгнет». <b>Метание:</b> Метание мешочков в горизонтальную цель; в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. Метание мячей. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	<b>Метание:</b> мешочков на дальность. <b>Лазание:</b> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни. <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах.	<b>Равновесие:</b> Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед. <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; между предметами, поставленными в ряд.
<b>ПИ</b>	«Воробьи и автомобили».	«Быстрые ракеты».	«Раз ,два .три букеты собери».	«Вершки-корешки ».

<b>МИ</b>	«Угадай, кто позвал».	«Угадай, кто позвал».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
-----------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------	-----------------------------

### МАЙ

	<b>1 неделя-Тема: «Родина-Россия»</b>	<b>2 неделя-Тема: «День победы»</b>	<b>3 неделя-Тема: «Город в котором я живу»</b>	<b>4 неделя –Тема: «Скоро лето»</b>
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны. Ходьба и бег (парами, со сменой ведущего, врассыпную, через шнуры, в полуприседе, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой).			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	С кубиком	С палкой.	С мячом.
<b>ОВД</b>	<b>Прыжки</b> в длину с места через шнур; через короткую скакалку на двух ногах на месте. <b>Метание.</b> Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы). Метание мешочков на дальность.	<b>Метание</b> в вертикальную цель <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на животе; с опорой на ладони и ступни <b>Прыжки</b> через короткую скакалку.	<b>Равновесие</b> -ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. <b>Прыжки</b> на двух ногах через шнур справа и слева <b>Лазанье</b> на гимнастическую стенку и спуск с нее.	
<b>ПИ</b>	«Повернись - покажись».	«Выше, ниже »	«Дорога к дому».	«Слышим и делаем».
<b>МИ</b>	По выбору детей.	«Кто, ушел?»	«Спасай мышку».	«Угадай, кто позвал».

### ИЮНЬ

	<b>1 неделя –Тема : « Дети наша радость»</b>	<b>2 неделя-Тема: « Насекомые»</b>	<b>3 неделя –Тема : « Летние забавы»</b>	<b>4 неделя –Тема: « Страна мячей »</b>
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны. Ходьба, бег (ходьба между расставленными в одну линию предметами, на носках, руки за голову, руки в стороны), бег (врассыпную, между расставленными в одну линию предметами). ИУ - «Аист!», «Лягушки!»			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	На стульях.	С мячом.	С гимнастической палкой.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше. <b>Прыжки:</b> Прыжки через бруски. Перепрыгивание справа и слева	<b>Прыжки:</b> Прыжки из обруча в обруч на двух ногах; через шнуры. <b>Метание:</b> Прокатывание мячей между предметами; друг другу (способ - стойка на коленях).	<b>Метание:</b> Перебрасывание мячей друг другу. Метание мешочков в вертикальную цель – щит. <b>Лазание:</b> Ползание по гимнастической скамейке на	<b>Лазание:</b> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни. <b>Равновесие:</b> Ходьба, перешагивая через набивные

	через шнур, продвигаясь вперед. <b>Метание:</b> Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (двумя руками снизу).	<b>Равновесие:</b> Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	четвереньках. <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.	мячи. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше.
<b>ПИ</b>	«Озорные обезьянки».	«Гусеница».	«Веселые эстафеты».	«Веселый мяч ,держи».
<b>МИ</b>	«Мое»	«Раз ,два ,бабочка замри»	«Глаза на затылке».	«Какой мяч быстрее»

### ИЮЛЬ

	1 неделя-Тема: «День семьи»	2 неделя- Тема «Музыкальная - спортивная страна»	3 неделя-Тема: «Пожарный»	4 неделя –Тема: «Наши любимые спортивные игры»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны. Ходьба (со сменой направления движения, с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде , руки на коленях, широким шагом, мелким, семенящим шагом. .			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	С обручем.	С мячом.	С флажками.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие.</b> Ходьба на носках между предметами; ходьба и бег по наклонной доске. <b>Прыжки:</b> Прыжки через короткую скакалку.	<b>Прыжки:</b> Прыжки в длину с места (1 0-12 раз). <b>Метание:</b> Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча	<b>Метание.</b> Прокатывание мяча между предметами. «Проползи - не урони». <b>Равновесие:</b> Ходьба по тропинке с мешочком на голове.	<b>Лазание:</b> . Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. <b>Равновесие:</b> Ходьба по доске, положенной на пол.
<b>ПИ</b>	«Воришки».	«Веселые эстафеты».	«Эстафеты».	«Большой маленький».
<b>МИ</b>	«Найди и промолчи».	«Игры под музыку».	«Закрой замочек».	«Вокруг домика хожу».

### АВГУСТ

	1 неделя-Тема: «Светофорчик»	2 неделя-Тема: «С физкультурой я дружу»	3 неделя-Тема: «Белый синий красный»-	4 неделя –Тема: «солнце воздух и вода»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны. Ходьба (с перешагиванием через бруски, по кругу, взявшись за руки в рассыпную, с поворотом). Бег в рассыпную.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	С кеглей.	С мячом.	С косичкой.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны; боком	<b>Прыжки:</b> Прыжки в длину с места (5-6 раз). ИУ - «Кто дальше прыгнет».	<b>Метание:</b> мешочков на дальность. <b>Лазание:</b> Ползание по	<b>Равновесие:</b> Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку



	приставным шагом. <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах через препятствия. <b>Метание:</b> Метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	<b>Метание:</b> Метание мешочков в горизонтальную цель; в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. Метание мячей. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни. <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах.	другой, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед. <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; между предметами, поставленными в ряд.
<b>ПИ</b>	«Сигнальщик».	«Олимпийские летние игры».	«Раз ,два .три цвет покажи».	«Тучка и солнышко ».
<b>МИ</b>	«Гараж».	«Повернись -покажись».	«Дружба».	«Капельки»

### *Задачи физического развития детей 5-6 лет*

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

## **2.4. Календарно-тематическое планирование**

### **2.4.1. Старший дошкольный возраст**

Месяц	Тема	Мероприятия (досуги, праздники)
-------	------	---------------------------------

Сентябрь		
1	«Воспоминание о лете»	
2	«Ранняя осень»	
3	«Комнатные растения»	Досуг
4	«От зернышка к булочки»	«Прогулка осенью»
Октябрь		
1	« Осень . Деревья »	
2	«Огород. Овощи »	
3	«Сад. Фрукты »	Досуг
4	«Лес. Грибы, ягоды »	«Путешествие в страну овощей и фруктов »
Ноябрь		
1	«Одежда и обувь»	
2	«Головные уборы»	
3	«Азбука вежливости »	Вечер развлечения с родителями
4	«Моя мама лучше всех»	«Я, люблю маму милую свою»
Декабрь		
1	«Зимушка-зима»	
2	«Домашние и дикие животные»	Досуг
3	«Зимующие птицы»	
4	«Новогодний спортивный марафон»	« Зимние спортивные игры »
Январь		
1	«Животные севера »	
2	«Продукты питания»	Досуг
3	«Транспорт. Профессии на транспорте »	«Любимые зимние игры»
Февраль		
1	«Зимние забавы»	
2	« Творчество А, С.Пушкина»	
3	«Наша армия сильная »	Праздник с родителями
4	«Посуда»	«День Защитников Отечества»
Март		
1	«Весна красна»	
2	«Масленичная неделя»	
3	«Моя семья»	Досуг
4	«Театр силы и выносливости»	«Веселая масленица»

Апрель		
1	«Перелетные птицы»	
2	«Космос»	
3	«День здоровья»	Досуг
4	«Аквариумные и речные рыбы»	« Необычное путешествие на планету Марс»
Май		
1	« Родина –Россия»	
2	«День Победы»	
3	«Город в котором я живу»	Досуг
4	«Скоро лето»	«Праздник памяти и славы»
Июнь		
1	« Лето красное ,лето прекрасное»	
2	«Насекомые»	Праздник
3	«Летние забавы»	«День защиты детей в детском саду»
4	«Цветочный калейдоскоп»	
Июль		
1	«Семейный турнир»	
2	«Музыкальная спортивная страна»	Досуг
3	«Пожарный»	«Летние олимпийские игры»
4	«Наши любимые спортивные игры»	
Август		
1	«Азбука безопасности»	
2	«С физкультурой я дружу»	Досуг
3	« Флаг России»	«Путешествие по стране физкультуры и здоровья»
4	«Солнце воздух и вода наши лучшие друзья»	

#### 2.4.2. Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

#### СЕНТЯБРЬ

	1 неделя Тема: «Воспоминание о лете»	2 неделя –«Ранняя осень»	3 неделя-Тема : «Комнатные растения»	4 неделя – Тема: «От зернышка до булочки»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (на носках, между предметами, с высоким подниманием колен, в различном темпе), бег врассыпную, между предметами. Перестроения в две, три колонны, ИУ – «Быстро в колонну!»			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	С мячом.	Без предмета.	С гимнастической палкой.

<b>ОВД</b>	<b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс. <b>Прыжки (У):</b> прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <b>Метание (У):</b> перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу.	<b>Прыжки (П):</b> ИУ - «Достань до предмета». <b>Метание (П):</b> броски малого мяча вверх двумя руками. <b>Бег</b> в среднем темпе до 1,5 минуты. <b>Лазание (П):</b> ползание на четвереньках между предметами.	<b>Лазание (У):</b> ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <b>Равновесие:</b> ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. <b>Метание (У):</b> броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши.	<b>Лазание(Р):</b> ползание в обруч боком, не задевая за верхний край. <b>Равновесие (П):</b> ходьба, перешагивая через препятствие, с мешочком на голове. <b>Прыжки (П):</b> прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; на двух ногах, продвигаясь вперед.
<b>ПИ</b>	«Мышеловка», «Ловишки»	«Фигуры», «Мы веселые ребята».	«Удочка». «Быстро возьми»	«Мы весёлые ребята». «Найди свой цвет»
<b>МИ</b>	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи».	Ходьба змейкой.	«Найди и промолчи»

### ОКТАБРЬ

	<b>1 неделя – Тема: «Осень. Деревья»</b>	<b>2 неделя-Тема: «Огород. Овощи»</b>	<b>3 неделя-Тема: «Сад . Фрукты»</b>	<b>4 неделя-Тема: «Лес. Грибы. Ягоды»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через бруски, с изменением темпа движения, с поворотом, парами, враспынную, «змейкой»), бег (с перешагиванием через предметы, враспынную, «змейкой», продолжительностью до 1,5 мин. Перестроение в две, три колонны.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	С гимнастической палкой.	С малым мячом.	С обручем.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие (У):</b> ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; перешагивая через набивные мячи. <b>Прыжки (У):</b> прыжки на двух ногах через короткие шнуры; справа и слева, продвигаясь вперед. <b>Метание (У):</b> броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах (способ – от груди); отбивать мяч правой и	<b>Прыжки:</b> со скамейки на полусогнутые ноги. <b>Метание:</b> броски мяча друг другу двумя руками из-за головы; двумя руками от груди. <b>Метание:</b> ИУ – «Проведи мяч» (баскетбольный вариант); <b>Лазание:</b> ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; с переползанием через препятствие.	<b>Метание(П):</b> метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м.; 2,5 м. <b>Лазание(П):</b> подлезание под дугу прямо и боком; ползание на четвереньках между предметами. <b>Равновесие (У):</b> ходьба с перешагиванием через набивные мячи; по гимнастической скамейке	<b>Лазание(Р):</b> пролезание в обруч боком, через три обруча. <b>Равновесие(П):</b> ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше; на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. <b>Прыжки(П):</b> прыжки на двух ногах на мат. см).

	левой рукой на месте.		боком приставным шагом. ИУ – «Пас друг другу».	
<b>ПИ</b>	«Перелёт птиц». «Не попадись».	«Не оставайся на полу»	«У дочка» «Будь ловким»	«Гуси-Лебеди». «Ловишки-перебежки».
<b>МИ</b>	«Найди и промолчи».	ИУ - «У кого мяч?».	Ходьба в колонне по одному.	«Летает – не летает». «Затейники».

### НОЯБРЬ

	1 неделя –Тема: «Одежда. Обувь»	2 неделя –Тема: «Головные уборы»	3 неделя-Тема: «Азбука вежливости»	4 неделя-Тема: «Моя мама лучше всех»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (с высоким подниманием колен, с остановкой, врассыпную, с изменением направления, с изменение темпа), бег (врассыпную, между предметами, с перешагиванием через шнуры) ИУ – «Фигуры». Перестроение в две, три колонны.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	На гимнастической скамейке	С мячом большого диаметра.	С гимнастической палкой.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие (У):</b> ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. <b>Прыжки:</b> прыжки на правой и левой ноге попеременно. <b>Метание (У):</b> переброска мяча двумя руки снизу, стоя в шеренгах; из-за головы.	<b>Прыжки(П):</b> прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. <b>Лазание(У):</b> подлезание под шнур боком не касаясь руками пола; прямо и боком. <b>Метание(У):</b> ведение мяча продвигаясь вперед шагом.	<b>Метание(П):</b> ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. <b>Лазание(У):</b> пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. <b>Равновесие (У):</b> ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.	<b>Лазание(У):</b> ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками <b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ходьба между предметами на носках. <b>Прыжки (З):</b> прыжки на правой и левой ноге до предмета, попеременно.
<b>ПИ</b>	«Найди пару». «Мышеловка».	«Ловишки с шляпками», «Не оставайся на полу».	«У дочка», «Ловишки парами».	«Бусы для мамы».
<b>МИ</b>	««Найди и промолчи». «Угадай по голосу».	«Затейники», по выбору детей	«Летает - не летает».	«Совушка», «У кого мяч?»

## ДЕКАБРЬ

	1 неделя –Тема: «Зимушка-зима»	2 неделя –Тема: «Домашние и дикие животные»	3 неделя –Тема: «Зимующие птицы»	4 неделя –Тема: «Новогодний спортивный марафон»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (враспынную, ходьба по кругу взявшись за руки, с изменением направления движения), бег (между предметами, враспынную, по кругу). ИУ – «Сделай фигуру». Перестроение в две, три колонны, круг.			
<b>ОРУ</b>	С обручем.	С флажками.	Без предмета.	Без предмета.
<b>ОВД</b>	<p><b>Равновесие (Р):</b> ходьба по наклонной доске, переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p><b>Прыжки (У):</b> прыжки на двух ногах через бруски; между набивными мячами.</p> <p><b>Метание(П):</b> броски мяча друг другу двумя руками из-за головы,</p>	<p><b>Прыжки(П):</b> прыжки с ноги на ногу, подвигаясь вперёд.</p> <p><b>Метание (У):</b> броски мяча вверх и ловля его двумя руками; прокатывание набивного мяча.</p> <p><b>Лазание(У):</b> ползание на четвереньках между предметами, по прямой, подталкивая мяч головой.</p>	<p><b>Метание(З):</b> перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах; снизу и ловля с хлопком в ладоши.</p> <p><b>Лазание(П):</b> ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p><b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; боком приставным шагом.</p>	<p><b>Лазание(У):</b> на гимнастическую стенку, не пропуская реек; разноименным способом.</p> <p><b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p><b>Прыжки(У):</b> прыжки на двух ногах между предметами; с мешочком, зажатом между колен.</p>
<b>ПИ</b>	«Ловишки с ленточками», «Мороз Красный нос».	«Мороз Красный нос», «Лисицы».	«Смелые воробушки».	«Хитрая лиса», «Мы весёлые ребята».
<b>МИ</b>	«Сделай ледяную фигуру».	«У кого мяч?», «Снежинки».	«Летает – не летает».	«Ветер льдинки и мороз».

## ЯНВАРЬ

	1 неделя- Тема: «Профессии на транспорте»	2 неделя- Тема: « Продукты питания»	3 неделя- Тема : «Животные севера»	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (между предметами, по кругу, «змейкой»), бег по кругу, враспынную. Перестроение в две, три колонны, круг.			
<b>ОРУ</b>	С кубиком.	С верёвкой.	На гимнастической скамейке.	С обручем.
<b>ОВД</b>	<p><b>Равновесие(П):</b> ходьба и бег по наклонной доске;</p> <p><b>Прыжки(З):</b> на правой и левой ноге между кубиками; на двух;</p> <p><b>Метание(П):</b> броски мяча в</p>	<p><b>Прыжки:</b> в длину с места;</p> <p><b>Ползание(У):</b> под дугами на четвереньках, прокатывая мяч; через предметы</p> <p><b>Метание(У):</b> броски мяча</p>	<p><b>Метание(У):</b> перебрасывание мячей друг другу;</p> <p><b>Лазание:</b> пролезание в обруч боком; правым и левым.</p> <p><b>Равновесие(П):</b> ходьба с</p>	<p><b>Лазание(У):</b> на гимнастическую стенку одноименным способом; ходьба по четвертой рейке стенки.</p>

	шеренгах.	вверх; перебрасывание, двумя руками снизу.	перешагиванием через набивные мячи; с мешочком на голове.	<b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. <b>Прыжки(У):</b> на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, вместе, через шнуры. <b>Метание(У):</b> ведение мяча в прямом направлении.
<b>ПИ</b>	«Быстрые машины», «Ловишки парами».	«Кот и повар», «Угадай, кто ушёл?»	«Не оставайся на полу», «Мороз Красный нос».	«Хитрая лиса», «Бег парами»
<b>МИ</b>	«Гараж»	«Снежный ком».	По выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.

### ФЕВРАЛЬ

	<b>1 неделя-Тема:</b> : «Зимние забавы»	<b>2 неделя – Тема:</b> «Творчество А.С.Пушкина»	<b>3 неделя –Тема:</b> «Наша Армия сильна»	<b>4 неделя –Тема:</b> «Посуда»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (с выполнением задания, приставными шагами вправо, влево; повороты направо, налево, врассыпную, с изменением направления, по кругу), бег (по кругу, врассыпную с остановкой по сигналу, между предметами. с ускорением и сменой направления, до 1 мин.). Перестроение в две, три колонны, круг.			
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой.	С большим мячом.	На гимнастической скамейке.	Без предмета.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке, бег; <b>Прыжки(П):</b> через бруски без паузы; правым и левым боком. <b>Метание(П):</b> бросание мячей в корзину двумя руками из-за головы; от груди.	<b>Прыжки(З):</b> в длину с места; <b>Метание(У):</b> отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд; перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол. <b>Лазание (У):</b> подлезание под дугу, на четвереньках между набивными мячами.	<b>Метание(Р):</b> мешочков в вертикальную цель. <b>Лазание(У):</b> подлезание под палку; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <b>Равновесие:</b> перешагивание через шнуры; ходьба между кеглями.	<b>Лазание(У):</b> на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; одноименным. <b>Равновесие(У)</b> – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку ноги к носку другой. <b>Прыжки(У):</b> с ноги на ногу, продвигаясь вперёд; между предметами. <b>Метание(П):</b> отбивание мяча в ходьбе, бросание мяча вверх и

				ловля его одной рукой.
<b>ПИ</b>	«Охотники и зайцы» «Мороз Красный нос».	«Ученый кот», «Уголки».	«Мышеловка», «Ловишки»	«Гуси-Лебеди», «Ловишки-перебежки».
<b>МИ</b>	«Сигнальщик».	«Эхо»	«Карусель».	«Лишний предмет»

### МАРТ

	<b>1 неделя-Тема:</b> «Весна красна»	<b>2 неделя- Тема :</b> «Масленичная неделя»	<b>3 неделя –Тема :</b> «Моя семья»	<b>4 неделя –Тема :</b> «Театр силы и выносливости»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (с поворотом в другую сторону, со сменой темпа, между кубиками), бег (врассыпную, до 1 мин, «змейкой», с ускорением по кругу, с изменением направления); ходьба и бег с чередованием. Перестроение в две, три колонны, круг.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом.	Без предмета.	С кубиком.	С обручем.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие(Р):</b> ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; <b>Прыжки(У):</b> из обруча в обруч; на двух ногах через набивные мячи; <b>Метание(У):</b> перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока о пол; ловля его с хлопком в ладоши.	<b>Прыжки(Р):</b> в высоту с разбега (h-30см); <b>Метание(У):</b> мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, от плеча; <b>Ползание(у):</b> на четвереньках между предметами; ИУ – «Кто быстрее доползёт до кегли».	<b>Лазание(У):</b> по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»); на четвереньках; <b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; повернуться кругом; <b>Прыжки(У):</b> вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд; из обруча в обруч на двух ногах; на одной.	<b>Лазание(У):</b> под шнур боком; ползание на четвереньках между предметами; <b>Метание(У):</b> мешочков в горизонтальную цель; способом от плеча; <b>Равновесие(У):</b> ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой; с перешагиванием.
<b>ПИ</b>	«Ручейки». «Горелки».	«Медведи и пчёлы». «Карусель».	«Стоп». Эстафета «Быстро передай».	«Не оставайся на полу» «Удочка»
<b>МИ</b>	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». «Летает – не – летает».	«Золотые ворота»	«Угадай по голосу».	Стрейчинг. Ходьба в колонне по одному.



### АПРЕЛЬ

	1 неделя – Тема: «Перелетные птицы»	2 неделя- Тема : «Космос»	3 неделя- Тема: «День здоровья»	4 неделя – Тема: «Аквариумные и речные рыбки»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (с перешагиваем, между кубиками), бег (враспынную, с перешагиваем, между предметами). Перестроение в две, три колонны.			
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой.	С короткой скакалкой.	С малым мячом.	Без предметов.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; <b>Прыжки(У):</b> через бруски; <b>Метание(У):</b> броски мяча двумя руками из-за головы; малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя.	<b>Прыжки(Р):</b> через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд; продвигаясь вперёд. <b>Метание(У):</b> прокатывание обруча друг другу. <b>Пролезание(У):</b> в обруч прямо и боком.	<b>Метание(П):</b> мешочков в вертикальную цель одной рукой способом от плеча; <b>Ползание(У)</b> по прямой; переползание через скамейку; по гимн. скамейке «по-медвежьи». <b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; приставляя пятку одной ноги к носку другой.	<b>Лазание(З):</b> на гимнастическую стенку произвольным способом; ходьба по гимнастической рейке приставным шагом; <b>Прыжки(У)</b> через короткую скакалку на месте и, продвигаясь вперёд; через шнур вправо и влево; <b>Равновесие(У):</b> ходьба по канату боком приставным шагом; между набивными мячами.
<b>ПИ</b>	«Медведь и пчёлы», «Горелки».	«Стой», «Кто быстрее до флажка».	«Удочка», «Карусель».	«С кочку на кочку», «горелки»
<b>МИ</b>	«Мяч водящему», «Совушка».	«Кто ушёл?»	Стрейчинг, Пальчиковая гимнастика.	«Угадай, чей голосок?», ходьба между обручами.

### МАЙ

	1 неделя –Тема: «Родина – Россия»	2 неделя- Тема: «День Победы»	3 неделя- Тема: «Скоро лето»	4 неделя –Тема: «Город в котором я живу»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (между предметами, с ускорением и замедлением темпа, с перешагиванием через предметы с изменением направления); бег (враспынную, высоко поднимая бедро, бег до 1 мин, с перешагиванием через шнуры, до 1,5 мин, с изменением темпа). ИУ – «Быстро в колонны!» ИУ – «Фигуры»). Перестроения в две, три колонны.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	С флажками.	С мячом.	С обручем.

<b>ОВД</b>	<b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; боком приставным шагом, на середине сесть, встать и пройти дальше. <b>Прыжки(П)</b> на двух ногах, продвигаясь вперёд; на правой и левой; <b>Метание(П):</b> броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками.	<b>Прыжки(Р):</b> в длину с разбега. <b>Метание(У):</b> перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; забрасывание мяча в корзину. <b>Ползание:</b> по прямой «по-медвежьей»; лазание под дугу.	<b>Метание:</b> броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; то же вверх; <b>Лазание(У):</b> пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; то же в паре; <b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; с мешочком на голове.	<b>Ползание:</b> по гимн. скамейке на животе подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков; <b>Равновесие(У):</b> ходьба с перешагиванием через набивные мячи; бруски; <b>Прыжки(П):</b> на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге попеременно.
<b>ПИ</b>	«Разноцветные шары», «Гуси-Лебеди».	«Сигнальщик». «Салютики».	«Разноцветные шары». «Мышеловка».	«Колонны». «Не оставайся на земле».
<b>МИ</b>	Игра «Что изменилось?» Ходьба в колонне по одному.	«Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. Эстафета с мячом.	«Сложим пазлы с изображением города»-эстафеты

### ИЮНЬ

	<b>1 неделя- Тема:</b> «Лето красное лето прекрасное»»	<b>2 неделя- Тема:</b> « Насекомые»	<b>3 неделя- Тема :</b> «Животные севера»	<b>4 неделя -Тема</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (между предметами, по кругу, «змейкой»), бег по кругу, враспынную. Перестроение в две, три колонны, круг.			
<b>ОРУ</b>	С кубиком.	С верёвкой.	На гимнастической скамейке.	С обручем.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие(П):</b> ходьба и бег по наклонной доске; <b>Прыжки(З):</b> на правой и левой ноге между кубиками; на двух; <b>Метание(П):</b> броски мяча в шеренгах.	<b>Прыжки:</b> в длину с места; <b>Ползание(У):</b> под дугами на четвереньках, прокатывая мяч; через предметы <b>Метание(У):</b> броски мяча вверх; перебрасывание, двумя руками снизу.	<b>Метание(У):</b> перебрасывание мячей друг другу; <b>Лазание:</b> пролезание в обруч боком; правым и левым. <b>Равновесие(П):</b> ходьба с перешагиванием через набивные мячи; с мешочком на голове.	<b>Лазание(У):</b> на гимнастическую стенку одноименным способом; ходьба по четвертой рейке стенки. <b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. <b>Прыжки(У):</b> на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком

				ноги врозь, вместе, через шнуры. <b>Метание(У):</b> ведение мяча в прямом направлении.
<b>ПИ</b>	«Радуга дружбы», «Ловишки парами».	«Бабочки красавицы», «Поймай»»	«Не оставайся на полу», «Воришки».	«Садовник», «Бег парами»
<b>МИ</b>	«Глаза на затылке»	«Мое».	По выбору детей.	«Собери цветы».

### ИЮЛЬ

	<b>1 неделя-Тема:</b> «Семейный турнир»	<b>2 неделя – Тема:</b> «Музыкальная спортивная страна»	<b>3 неделя –Тема:</b> «Пожарный»	<b>4 неделя –Тема:</b> «Наши любимые спортивные игры»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (с выполнением задания, приставными шагами вправо, влево; повороты направо, налево, враспынную, с изменением направления, по кругу), бег (по кругу, враспынную с остановкой по сигналу, между предметами. с ускорением и сменой направления, до 1 мин.). Перестроение в две, три колонны, круг.			
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой.	С большим мячом.	На гимнастической скамейке.	Без предмета.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке, бег; <b>Прыжки(П):</b> через бруски без паузы; правым и левым боком. <b>Метание(П):</b> бросание мячей в корзину двумя руками из-за головы; от груди.	<b>Прыжки(З):</b> в длину с места; <b>Метание(У):</b> отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед; перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол. <b>Лазание (У):</b> подлезание под дугу, на четвереньках между набивными мячами.	<b>Метание(Р):</b> мешочков в вертикальную цель. <b>Лазание(У):</b> подлезание под палку; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <b>Равновесие:</b> перешагивание через шнуры; ходьба между кеглями.	<b>Лазание(У):</b> на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; одноименным. <b>Равновесие(У)</b> – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку ноги к носку другой.
<b>ПИ</b>	«Мы одна семейная семья»- эстафеты	Музыкальные игры. «Бегаем по кругу», «Милые животные»	«Забавный огонек», «Тушим уголек»	«Гуси-Лебеди», «Ловишки-перебежки».
<b>МИ</b>	«Возле домика хожу»	«Эхо»	«01,112».	«Лишний предмет»

### АВГУСТ

	<b>1 неделя-Тема:</b> «Азбука безопасности»	<b>2 неделя- Тема :</b> «С	<b>3 неделя –Тема :</b> «Флаг России»	<b>4 неделя –Тема :</b> «Солнце воздух и вода»
--	---	----------------------------	---------------------------------------	--

		физкультурой я дружу»		
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (с поворотом в другую сторону, со сменой темпа, между кубиками), бег (врассыпную, до 1 мин, «змейкой», с ускорением по кругу, с изменением направления); ходьба и бег с чередованием. Перестроение в две, три колонны, круг.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом.	Без предмета.	С кубиком.	С обручем.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие(Р):</b> ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; <b>Прыжки(У):</b> из обруча в обруч; на двух ногах через набивные мячи; <b>Метание(У):</b> перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока о пол; ловля его с хлопком в ладоши.	<b>Прыжки(Р):</b> в высоту с разбега (h-30см); <b>Метание(У):</b> мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, от плеча; <b>Ползание(у):</b> на четвереньках между предметами; ИУ – «Кто быстрее доползёт до кегли».	<b>Лазание(У):</b> по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»); на четвереньках; <b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; повернуться кругом; <b>Прыжки(У):</b> вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд; из обруча в обруч на двух ногах; на одной.	<b>Лазание(У):</b> под шнур боком; ползание на четвереньках между предметами; <b>Метание(У):</b> мешочков в горизонтальную цель; способом от плеча; <b>Равновесие(У):</b> ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой; с перешагиванием.
<b>ПИ</b>	«Регулировщик». «Автомобили».	Малые летние олимпийские игры	«Стоп». Эстафета «Быстро передай».	«Тучка и солнце», «Удочка», «Радуга дружбы»
<b>МИ</b>	Эстафета «Руль водящему». «Летает – не – летает».		«Угадай по голосу».	«Лучики»

### Задачи физического развития детей 6-7 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, - воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

## 2.5. Календарно-тематическое планирование

### 2.5.1. Старший дошкольный возраст

Месяц	Тема	Мероприятия (досуги, праздники)
Сентябрь		
1	«До свидания, лето, здравствуй детский сад»	
2	«Наши любимые подвижные игры»	
3	«Ранняя осень»	Досуг
4	« Виды спорта»	«Осенний марафон»
Октябрь		
1	«Овощи. Фрукты »	
2	«Осень»	
3	«День туриста »	Досуг
4	«Лес .Грибы. Ягоды »	«Мы туристы»
Ноябрь		
1	«Одежда и обувь»	
2	«Головные уборы»	
3	«Азбука вежливости »	Вечер развлечения с родителями
4	«День матери»	«Спортивная спортивная игра ,и со мной мама моя »
Декабрь		
1	«Зимушка-зима»	
2	«Домашние и дикие животные»	Досуг
3	«Зимующие птицы»	
4	«Новогодний праздник»	« Зимний марафон игр »

Январь		
1	«Зимние виды спорта »	
2	«Мир природы »	Досуг
3	«Транспорт вокруг нас»	«Веселые игры Деда мороза»
Февраль		
1	«Зима. Зимние забавы»	
2	« В гости к сказке» «А.С.Пушкин»	
3	«Наши защитники»	Праздник с родителями
4	«Посуда. Продукты питания»	«Не перевелись еще богатыри на земле Русской»
Март		
1	«Весна время года»	
2	«Масленичная неделя»	
3	«Моя семья»	Досуг
4	«Театр силы и выносливости»	«Широкая наша масленица»
Апрель		
1	«Перелетные птицы»	
2	«Космос»	
3	«Быть здоровыми мы хотим»	Досуг
4	«Аквариумные и речные рыбы»	« Снаряжаем мы ракету на далекую планету»
Май		
1	« Родина –Россия»	
2	«День Победы»	
3	«Наш город»	Досуг
4	«Скоро лето»	«День победы-9 мая»
Июнь		
1	« Лето солнышком согрето»	
2	«Насекомые»	Праздник
3	«Летние забавы. Шашечный турнир »	«Радужное детство»
4	«Цветочный калейдоскоп»	
Июль		
1	«Семейный турнир»	
2	«Музыкальная спортивная страна»	Досуг
3	«Спасатели»	«Летние олимпийские игры»
4	«Наши любимые спортивные игры»	

Август		
1	«Азбука безопасности»	
2	«С физкультурой я дружу»	Досуг
3	«Флаг России»	«Мы здоровые и сильные!»
4	«Солнце воздух и вода наши лучшие друзья»	

#### 2.1.4. Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

#### СЕНТЯБРЬ

	1 неделя-Тема: «До свидания лето, здравствуй детский сад»	2 неделя- Тема: «Наши подвижные игры»	3 неделя- Тема: «Летние виды спорта»	4 неделя -Тема: «Ранняя осень»
<b>Вводная часть</b>				
<b>-ОРУ</b>	Без предмета.	С флажками.	С палками.	С малым мячом.
<b>ОВД</b>	<p><b>Равновесие:</b> Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.</p> <p><b>Прыжки:</b> Прыжок в длину с места.</p>	<p><b>Прыжки:</b> Прыжки с доставанием до предмета. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию</p> <p><b>Метание:</b> Перебрасывание мяча через шнур друг другу.</p> <p><b>Лазание:</b> Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.</p> <p>Упражнение в ползании - «крокодил».</p>	<p><b>Метание:</b> Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками.</p> <p><b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; на ладонях и ступнях.</p> <p><b>Равновесие:</b> Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу - хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу - развести руки в стороны; на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.</p>	<p><b>Равновесие:</b> Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предмет.</p> <p><b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. <b>Лазанье</b> в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода.</p> <p><b>Прыжки</b> из обруча в обруч (в шахматном порядке); на правой и левой ноге через шнуры.</p>

<b>ПИ</b>	«Ловец с мячом». «Догони свою пару».	«Не оставайся на полу», «Совушка».	«Удочка», «Совушка».	«Не попадись». «Круговая лапта».
<b>МИ</b>	«Вершки и корешки».	«Великаны и гномы», «Летает - не летает».	Ходьба в колонне по одному. «Летает - не летает».	Ходьба в колонне по одному. «Фигуры».

### ОКТАБРЬ

	1 неделя-Тема: «Овощи .Фрукты»	2 неделя-Тема: «Осень»	3 неделя-Тема: «День туриста»	4 неделя-Тема: «Лес.Грибы.Ягоды»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (с ускорением и замедлением темпа движений, с высоким подниманием колен); бег (с преодолением препятствий перепрыгивание через бруски, с изменением направления движения по сигналу, с перешагиванием через предметы, бег с перепрыгиванием через препятствия, до 1,5 минуты). Перестроение в три колонны.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	С обручем.	На гимн. скамейках.	С мячом.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие</b> - ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; боком приставным шагом с мешочком на голове. <b>Прыжки</b> на правой и левой ноге через шнуры; справа и слева через него <b>Метание:</b> Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Переброска мячей друг другу парами.	<b>Прыжки</b> с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. <b>Метание:</b> Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. <b>Ползание</b> на ладонях и ступнях. <b>Лазанье</b> в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком.	<b>Метание:</b> Ведение мяча по прямой; между предметами (баскетбольный вариант). <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке (хват рук с боков). Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. <b>Равновесие:</b> Ходьба по рейке гимнастической скамейки. То же руки за голову.	<b>Ползание</b> на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром. ИУ - «Проползи - не урони». <b>Прыжки</b> на правой и левой ноге между предметами; в конце прыгнуть в обруч. <b>Равновесие</b> - ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг; с мешочком на голове, руки на пояс.
<b>ПИ</b>	«вершки и корешки», «соберем урожай».	«Не оставайся на полу». «Осенние листья».	Эстафеты «Собери рюкзак», «Что нужно для костра»	«Белка и дупло», «Грибы ягоды».
<b>МИ</b>	Ходьба в колонне по одному. «Фигуры».	«Эхо». Ходьба в колонне по одному.	Летает - не летает». Ходьба в колонне по одному.	«Эхо». Ходьба в колонне по одному.

### НОЯБРЬ

	1 неделя--Тема: «Одежда, обувь»	2 неделя-Тема: «Головные	3 неделя-Тема: «Мебель»	4 неделя -Тема: «День матери»
--	---------------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------------



		уборы»		
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук, широким свободным шагом, семенящим шагом, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег (с перепрыгиванием через предметы, между кубиками, врассыпную). Ходьбу и бег повторить в чередовании. Перестроение в три колонны.			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	С короткой скакалкой.	С кубиком	Без предмета.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие</b> ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом. <b>Прыжки</b> на двух ногах через шнуры; на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. <b>Метание:</b> ИУ - «Попади в корзину». Эстафета с мячом «Мяч водящему».	<b>Прыжки</b> через короткую скакалку, вращая ее вперед. <b>Ползание</b> в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой; по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. <b>Метание:</b> Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ - двумя руками из-за головы; с поворотом к партнеру).	<b>Метание:</b> Ведение мяча в прямом направлении. <b>Лазанье</b> под дугу. Ползание «по-медвежьему». <b>Равновесие.</b> Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	<b>Лазанье</b> на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. <b>Прыжки</b> на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. <b>Равновесие.</b> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. <b>Метание:</b> Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).
<b>ПИ</b>	«Догони свою пару». «Мышеловка».	«Фигуры». «Листочки по ветру летят» «Домик».	«Удержи» . «Выше ноги от земли» «Ловишки с приседанием».	«Бусы для мамы», « Собери букет»
<b>МИ</b>	«Угадай, чей голосок?» «Затейники».	Ходьба в колонне по одному. «Затейники».	«Летает не летает». Ходьба в колонне по одному.	«Закрой замочек»

### ДЕКАБРЬ

	<b>1 неделя-Тема:</b> «Зимушка-зима»	<b>2 неделя-Тема:</b> «Дикие животные наших лесов»	<b>3 неделя-Тема:</b> « Зимующие птицы»	<b>4 неделя-Тема:</b> «Новогодний праздник»
--	--------------------------------------	--	---	---

<b>Вводная часть</b>	Ходьба (с ускорением и замедлением темпа движения, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу), ИУ-«Аист!», «Лягушки!» Бег в до 1,5 мин, с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьбу и бег повторить в чередовании. Перестроение в три колонны.			
<b>ОРУ</b>	В парах.	Без предмета.	С малым мячом.	Без предмета.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие.</b> Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; <b>Прыжки</b> на двух ногах между предметами; вдоль шнура <b>Метание.</b> Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах.	<b>Прыжки</b> на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; между предметами <b>Ползание</b> по скамейке на ладонях и коленях. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура. <b>Метание:</b> Прокатывание мяча между предметами.	<b>Метание:</b> Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Перебрасывание мячей в парах. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. <b>Равновесие</b> - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. <b>Прыжки</b> со скамейки на мат или коврик.	<b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. <b>Лазанье</b> по гимнастической стенке с переходом на другой. <b>Равновесие</b> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. <b>Прыжки</b> на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.
<b>ПИ</b>	«Хитрая лиса». «Белые снежинки».	«Салки с ленточкой». «Белка и дупло» «спрячемся за пенек»	«Попрыгунчики-воробышки». «Ворон и вороны». «Охотники и сокол».	«Хитрая лиса». «Погреем ноги» «Закружится хоровод»(парашют)
<b>МИ</b>	Ходьба в колонне по одному.	«Стой!». Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, по выбору детей.	«Эхо». Игра малой подвижности по выбору детей.

### ЯНВАРЬ

	<b>1 неделя –Тема: «Транспорт вокруг нас»</b>	<b>2 неделя–Тема: «Зимние вида спорта»</b>	<b>3 неделя–Тема: «Мир природы»</b>	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (ходьбе по кругу, со сменой направления, выполняя задания для рук, с перешагиванием через шнуры), бег (врассыпную, с изменением направления движения). Перестроение в три колонны.			
<b>ОРУ</b>	С палкой.	С кубиком.	Без предмета.	Со скакалкой.

<b>ОВД</b>	<p><b>Равновесие.</b> Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.</p> <p><b>Прыжки</b> через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук; из обруча в обруч</p> <p><b>Метание.</b> Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения); прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.</p>	<p><b>Прыжки</b> в длину с места</p> <p><b>Метание.</b> Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши.</p> <p><b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.</p>	<p><b>Метание.</b> Переброска мячей друг другу.</p> <p><b>Ползание</b> на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур и продолжение ползания на расстоянии 3 м.</p> <p><b>Равновесие</b> - ходьба на носках, между предметами, руки на пояс.</p>	<p><b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.</p> <p><b>Прыжки</b> через короткую скакалку различными способами; из обруча в обруч.</p>
<b>ПИ</b>	«День и ночь». «Два Мороза».	«Ветер солнце и мороз». «Два Мороза».	«Удочка». Игра «Два Мороза».	«Паук и мухи».
<b>МИ</b>	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в умеренном темпе между постройками.	« Угадай у кого мяч!»	По выбору детей

### ФЕВРАЛЬ

	<b>1 неделя–Тема: «Зима»</b>	<b>2 неделя–Тема: «В гостях у сказки» А.С.Пушкин</b>	<b>3 неделя–Тема: «Наши защитники»</b>	<b>4 неделя –Тема: « Продукты питания.посуда»</b>
<b>Вводная часть</b>	ИУ - «Река и ров». Ходьба (на носках, с изменением направления движения, по кругу, широким свободным шагом; короткими, семенящими шагами, руки на пояс; с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Игра «Фигуры», «Стоп!», «Найди свой цвет» Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении. Перестроение в три колонны.			
<b>ОРУ</b>	С обручем.	С палкой.	По выбору детей.	С мячом.
<b>ОВД</b>	<p><b>Равновесие.</b> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к</p>	<p><b>Прыжки</b> - подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; на двух ногах между предметами, затем на правой и левой.</p>	<p><b>Лазанье</b> на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам,</p>	<p><b>Ползание</b> на четвереньках между предметами; лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с</p>

	<p>носку другой, руки за голову.</p> <p><b>Метание.</b> Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p><b>Прыжки</b> на двух ногах через короткие шнуры; между предметами на правой, левой ноге.</p>	<p><b>Метание.</b> Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком. <b>Ползание</b> на ладонях и коленях между предметами.</p>	<p>держась за руки, свободная рука на поясе. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой.</p> <p><b>Метание.</b> ИУ - «Попади в круг». Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p><b>Прыжки</b> из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</p>
<b>ПИ</b>	«Ключи», «Два Мороза».	«Не оставайся на земле». Элементы хоккея. «Не попадись»	Спортивные эстафеты командные	Эстафета с мячом «Передал - садись», «Белые медведи».
<b>МИ</b>	Мяч по кругу.	Ходьба в колонне по одному. «Затейники».	«Карусель». «Жмурки».	«Угадай, чей голосок?», «Затейники»

### МАРТ

	<b>1 неделя –Тема: «Весна время года»</b>	<b>2 неделя–Тема: «Масленичная неделя»</b>	<b>3 неделя–Тема: «Моя семья»</b>	<b>4 неделя –Тема: « Театр силы и выносливости»</b>
<b>Вводная часть</b>	ИУ - «Река и ров», «Бегуны». «Кто скорее до мяча». «Салки - перебежки». Ходьба (между предметами, на носках, в полуприседе, враспынную, с изменением направления движения, по кругу, широким свободным шагом; короткими, семенящими шагами, руки на пояс; с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Перестроение в три колонны.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом.	С флажками.	С палкой.	Без предмета.
<b>ОВД</b>	<p><b>Равновесие.</b> Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу - на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p><b>Прыжки.</b> Передвигаться прыжками на двух ногах; на</p>	<p><b>Прыжки</b> через короткую скакалку, продвигаясь вперед; через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам.</p> <p><b>Метание.</b> Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола; в парах; способ по выбору детей.</p> <p><b>Ползание</b> под шнур, не</p>	<p><b>Метание</b> мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»); по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки</p>	<p><b>Лазанье</b> на гимнастическую стенку (2-3 раза); под шнур прямо и боком, не задевая.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову.</p> <p><b>Прыжки</b> на правой и левой ноге между предметами; через короткую скакалку на месте и</p>

	правой и левой ногой, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	касаясь руками пола; по гимнастической скамейке («по-медвежьи»).	свободно балансируют; ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.	продвигаясь вперед. Эстафета «Передача мяча в шеренге».
<b>ПИ</b>	«Ключи».	«Ручеек», «Карусель» . «Коробейники».	«Волк во рву», «Горелки».	«Жмурки по кругу».
<b>МИ</b>	Ходьба в колонне по одному. «Совушка».	«Затейники», «Тихо - громко».	«Эхо».	По выбору детей, «Горелки».

### АПРЕЛЬ

	<b>1 неделя-Тема: «Перелетные птицы»</b>	<b>2 неделя-Тема: «Космос»</b>	<b>3 неделя-Тема: «Быть здоровым мы хотим»</b>	<b>4 неделя -Тема: «Аквариумные и речные рыбки»</b>
<b>Вводная часть</b>	ИУ - «Быстро возьми», ИУ - «По местам». Ходьба и бег (по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу в рассыпную). Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, перестроение в пары.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом.	С обручем	Без предмета.	На гимнастических скамейках.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной; боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. <b>Прыжки</b> на двух ногах вдоль шнура, через короткую скакалку продвигаясь вперед. <b>Метание:</b> переброска мячей в шеренгах (способ по выбору детей).	<b>Прыжки</b> в длину с разбега. <b>Броски</b> мяча друг другу в парах. <b>Ползание</b> на четвереньках - «Кто быстрее до кубика»; лазанье под шнур в группировке. Эстафета с мячом «Передал — садись».	<b>Метание:</b> ИУ - «Кто дальше бросит». <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; с опорой на ладони и колени между предметами. <b>Равновесие.</b> Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы Прыжки: ИУ - «Кто быстрее до предмета»; через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (по выбору детей)	<b>Метание.</b> Бросание мяча в шеренгах (способ произвольный). <b>Прыжки</b> в длину с разбега; через шнуры на правой и левой ноге попеременно <b>Равновесие:</b> ходьба на носках между предметами с мешочком на голове Игровое упражнение с бегом «Догони пару».
<b>ПИ</b>	«Хитрая лиса». «отбрось и прикоснись»	«Мышеловка». «Топни присядь»	«Затейники». «Попади в цель»	«Рыбаки». «шустрый окунь»
<b>МИ</b>	«Вокруг домика хожу».	« Дружные ребята»	«Воришки».	Ходьба в колонне по одному.

## МАЙ

	1 неделя-Тема: «Родина-Россия»	2 неделя-Тема: «День Победы»	3 неделя-Тема: «Скоро лето»	4 неделя-Тема: «Наш город»
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в пары по ходу движения. Ходьба, бег (со сменой темпа движения, с поворотом в другую сторону). ИУ-«Аист!», «Лягушки!», «Мышки!» Перестроения в три колонны.			
<b>ОРУ</b>	С обручем.	С мячом (большой диаметр)	Без предмета.	С палками.
<b>ОВД</b>	<p><b>Равновесие</b> - ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг; навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу</p> <p><b>Прыжки</b> с ноги на ногу, продвигаясь вперед. ИУ - «Кто быстрее».</p> <p><b>Метание.</b> Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p><b>Прыжки</b> в длину с места; с разбега.</p> <p><b>Метание.</b> Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p><b>Пролезание</b> в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3-4 раза).</p> <p><b>Равновесие</b> - ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>	<p><b>Метание</b> мешочков на дальность. ИУ - «Кто дальше бросит».</p> <p><b>Равновесие</b> - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p><b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке</p> <p><b>Метание</b> мешочков на дальность выполняется поочередно двумя</p> <p><b>Равновесие</b> - ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p><b>Лазанье</b> по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз.</p> <p><b>Равновесие</b> - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики,</p> <p><b>Прыжки</b> на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге</p> <p><b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на четвереньках - «помедвежь» (2 раза).</p> <p><b>Равновесие</b> - ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове</p>
<b>ПИ</b>	«Совушка».	Эстафеты к празднику «Переправа», «Летят самолеты»	«Воробьи и кошка».	«Охотники и утки»
<b>МИ</b>	«Великаны и гномы».	«Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному.	«Летает — не летает».

## ИЮНЬ

	1 неделя- Тема: «Лето солнышко согрето»	2 неделя- Тема: «Насекомые»	3 неделя- Тема : «Летние забавы»(Шашечный турнир)	4 неделя –Тема «цветочный калейдоскоп»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (между предметами, по кругу, «змейкой»), бег по кругу, враспынную. Перестроение в две, три колонны, круг.			
<b>ОРУ</b>	С кубиком.	С верёвкой.	На гимнастической скамейке.	С обручем.

<b>ОВД</b>	<b>Равновесие(П):</b> ходьба и бег по наклонной доске; <b>Прыжки(З):</b> на правой и левой ноге между кубиками; на двух; <b>Метание(П):</b> броски мяча в шеренгах.	<b>Прыжки:</b> в длину с места; <b>Ползание(У):</b> под дугами на четвереньках, прокатывая мяч; через предметы <b>Метание(У):</b> броски мяча вверх; перебрасывание, двумя руками снизу.	<b>Метание(У):</b> перебрасывание мячей друг другу; <b>Лазание:</b> пролезание в обруч боком; правым и левым. <b>Равновесие(П):</b> ходьба с перешагиванием через набивные мячи; с мешочком на голове.	<b>Лазание(У):</b> на гимнастическую стенку одноименным способом; ходьба по четвертой рейке стенки. <b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. <b>Прыжки(У):</b> на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, вместе, через шнуры. <b>Метание(У):</b> ведение мяча в прямом направлении.
<b>ПИ</b>	«Радуга дружбы», «Встанем вместе в хоровод» Эстафеты	«Бабочки красавицы», «Поймай»»	«Не оставайся на полу», «шашки».	«Садовник», «Бег парами»
<b>МИ</b>	«Глаза на затылке»	«Мое». «Шашки»	По выбору детей.	«Собери цветы».

### ИЮЛЬ

	<b>1 неделя-Тема: «Семейный турнир»</b>	<b>2 неделя – Тема: «Музыкальная спортивная страна»</b>	<b>3 неделя –Тема: «01,112 набери»</b>	<b>4 неделя –Тема: «Наши любимые спортивные игры»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (с выполнением задания, приставными шагами вправо, влево; повороты направо, налево, враспынную, с изменением направления, по кругу), бег (по кругу, враспынную с остановкой по сигналу, между предметами. с ускорением и сменой направления, до 1 мин.). Перестроение в две, три колонны, круг.			
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой.	С большим мячом.	На гимнастической скамейке.	Без предмета.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке, бег; <b>Прыжки(П):</b> через бруски без паузы; правым и левым боком. <b>Метание(П):</b> бросание мячей в корзину двумя руками из-за головы; от груди.	<b>Прыжки(З):</b> в длину с места; <b>Метание(У):</b> отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд; перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол. <b>Лазание (У):</b> подлезание под	<b>Метание(Р):</b> мешочков в вертикальную цель. <b>Лазание(У):</b> подлезание под палку; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <b>Равновесие:</b> перешагивание	<b>Лазание(У):</b> на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; одноименным. <b>Равновесие(У)</b> – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку ноги к носку

		дугу, на четвереньках между набивными мячами.	через шнуры; ходьба между кеглями.	другой.
<b>ПИ</b>	«Мы одна семейная семья»- эстафеты	Музыкальные игры. «Бегаем по кругу», «Милые животные»	«Забавный огонек», «Тушим уголек»	«Гуси-Лебеди», «Ловишки-перебежки».
<b>МИ</b>	«Возле домика хожу»	«Спрячемся за пенек»	«01,112».	«Лишний предмет»

### АВГУСТ

	<b>1 неделя-Тема:</b> «Азбука безопасности»	<b>2 неделя- Тема :</b> «С физкультурой я дружу»	<b>3 неделя –Тема :</b> «Флаг России»	<b>4 неделя –Тема :</b> «Солнце воздух и вода»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (с поворотом в другую сторону, со сменой темпа, между кубиками), бег (врассыпную, до 1 мин, «змейкой», с ускорением по кругу, с изменением направления); ходьба и бег с чередованием. Перестроение в две, три колонны, круг.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом.	Без предмета.	С кубиком.	С обручем.
<b>ОВД</b>	<b>Равновесие(Р):</b> ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; <b>Прыжки(У):</b> из обруча в обруч; на двух ногах через набивные мячи; <b>Метание(У):</b> перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока о пол; ловля его с хлопком в ладоши.	<b>Прыжки(Р):</b> в высоту с разбега (h-30см); <b>Метание(У):</b> мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, от плеча; <b>Ползание(у):</b> на четвереньках между предметами; ИУ – «Кто быстрее доползёт до кегли».	<b>Лазание(У):</b> по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»); на четвереньках; <b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; повернуться кругом; <b>Прыжки(У):</b> вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд; из обруча в обруч на двух ногах; на одной.	<b>Лазание(У):</b> под шнур боком; ползание на четвереньках между предметами; <b>Метание(У):</b> мешочков в горизонтальную цель; способом от плеча; <b>Равновесие(У):</b> ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой; с перешагиванием.
<b>ПИ</b>	«Регулировщик». «Автомобили».	Малые летние олимпийские игры	«Воришки ». Эстафета «Быстро передай».	«Тучка и солнце», «Удочка», «Радуга дружбы»
<b>МИ</b>	Эстафета «Руль водящему». «Летает – не – летает».		«Угадай по голосу».	«Лучики»



## **Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»**

При реализации РП по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

### *младшая группа:*

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

### *Средняя группа*

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

### *Старшая группа*

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;

- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

#### *Подготовительная группа*

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

### 2.3. Интеграция с образовательными областями

Образовательные области	Содержание
Социально-коммуникативное развитие	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражать свои эмоции, проблемы и пожелания. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, решить конфликт через общение.
Познавательное развитие	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья
Речевое развитие	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
Художественно-эстетическое развитие	Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

### 2.4. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

<i>Взаимодействие с администрацией</i>	Заведующий детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.
<i>Взаимодействие с медицинским персоналом</i>	В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей
<i>Взаимодействие с воспитателями</i>	ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.  В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку. Проведения праздников, досугов.

<i>Взаимодействие с музыкальным руководителем</i>	Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.  Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.
<i>Взаимодействие с педагогом-психологом</i>	Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом- психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.
<i>Взаимодействие с младшим воспитателем</i>	Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников

## 2.5. Взаимодействие с семьями обучающихся

### 2.5.1 План работы с родителями в рамках ОО «Физическое развитие» на 2023-2024 учебный год

Период	мероприятия	ответственный
Сентябрь	1. Анкетирование, сбор информации о компетентности родителей (законных представителей) по вопросам физического развития дошкольников  2. Изготовление папки-передвижки «Особенности физического развития детей» (для всех возрастных групп)  3. Индивидуальные консультации	ИФК, воспитатели  ИФК, воспитатели  ИФК
Октябрь	1. Организация вечера вопросов и ответов  2. Буклет «Закаливание и оздоровление ребёнка в домашних условиях»	ИФК, старший воспитатель  ИФК, медсестра

Ноябрь	1.Ознакомление родителей с литературой по вопросам физического развития и здоровья детей дошкольного возраста 2.Круглый стол «Физкульт-Ура!»	Воспитатели, ИФК  ИФК, старший воспитатель
Декабрь	1.Дискуссия «Дошкольники и спорт» 2.Папка передвижка «Зимние игры и упражнения»	ИФК  ИФК
Январь	1.Мастерская «Умелые ручки» - изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия 2. Онлайн-консультация «Безопасность в двигательной деятельности»	Воспитатели. ИФК  Старший воспитатель, ИФК
Февраль	1.Онлайн-консультация «Формирование правильной осанки» 2.Буклет «Активный отдых»	Медсестра, ИФК  ИФК
Март	1.Мастер-класс «Пальчиковые игры» (развитие мелкой моторики) 2.Буклет «Играем дома!»	Воспитатели  ИФК
Апрель	1.Мастер-класс «Школа мяча» 2.Онлайн конкурс «семейная зарядка»	ИФК  ИФК, воспитатели
Май	1.Круглый стол «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 2.Выступление на родительских собраниях, рекомендации на летний оздоровительный период	Старший воспитатель, ИФК, медсестра
Июнь	Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах («Папа, мама, я – спортивная семья»)	ИФК .Воспитатели
Июль	Детская скакалка – отличный тренажер», «Методы закаливания в летний период»	ИФК, медсестра
Август	Двигательный	ИФК

	игротренинг «В стране веселых мячей»	.Воспитатели
--	--------------------------------------	--------------

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Образовательная нагрузка

Возраст	Количество в неделю	Длительность занятия
3-4 года	3	15 мин
4-5 лет	3	20 мин
5-6 лет	3	25 мин
6-7 лет	3	30 мин

#### Структура физкультурных занятий

Части занятия	Группа / Время проведения			
	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Вводная	1,5 мин.	3 мин.	3 мин.	4 мин.
Основная	12 мин.	15 мин.	19 мин.	23 мин.
Заключительная	1,5 мин.	2 мин.	3 мин.	3 мин.
Итого	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.

#### 3.2. Формы организации образовательной деятельности

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

В соответствии с ФГОС ДО, ФОО основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале. При организации обучения двигательным навыкам, развитию

психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

*Наглядные методы:*

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

*Вербальные методы (словесные):*

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;
- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

*Практические методы:*

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;
- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплении двигательных навыков и умений.
- закреплению двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.
- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

*информационно-рецептивный метод:*

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение);

*репродуктивный метод:*

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

*метод проблемного изложения:*

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

*эвристический метод (частично-поисковый):*

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

*исследовательский метод:*

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

### 3.3. Используемые образовательные технологии

Наименование технологии	Содержание технологии
Адаптивной системы обучения	Центральное место в которой занимает работа в парах сменного состава, которая рассматривается как одна из форм организации самостоятельной работы на занятии. Работа в парах сменного состава позволяет развивать у обучающихся самостоятельность и коммуникативность.
ДОТ	ИКТ может использоваться на всех этапах процесса обучения: при объяснении нового материала, закреплении, повторении и др. При этом для ребенка он выполняет различные функции: педагога, рабочего инструмента, объекта обучения, сотрудничающего коллектива, досуговой (игровой) среды.
Игровые	Игровые технологии используются при организации занятий, что помогает детям ощутить себя в реальной ситуации, подготовиться к принятию решения в жизни.
Сбережение здоровья	Это психологический климат на занятии. Эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка повышают работоспособность, помогают раскрыть способности каждого ребенка, и это приводит в конечном итоге к хорошим результатам. Организация занятия с учетом моментов оздоровления, от которых во многом зависят функциональное состояние обучающихся в процессе деятельности, возможность длительно поддерживать умственную и физическую работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.
АРТ-терапии	Танцетерапия – выражение своих чувств и эмоций в свободном движении и импровизации под музыку.

### 3.4. Условия реализации Программы

#### 3.4.1. Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки, гимнастические скамейки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы.

Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.



### **Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов**

Гимнастическая лестница (высота 2,70 м, ширина 1-го пролета 80 см, расстояние между перекладинами 25 см) 9 пролетов.

- Скамейка гимнастическая большая (длина 4 м, ширина 23 см) - 4 шт.
- Скамейка малая (длина 2 м, ширина 20 см) - 6 шт.
- Гимнастический мат тяжелый (длина 2 м, ширина 1м) - 2 шт.
- Гимнастический мат складной (длина 2 м, ширина 80 см) - 2 шт.
- Доски с зацепами (лесенка, горочки, ребристые доски) - 4 шт.
- Кольцебросы - 10 шт.
- Дуги высота 60см высота 40 см - 2 шт.
- Корзины баскетбольные - 2 шт.
- Конусы для эстафет большие - 8 шт.
- Конусы средние - 12 шт.

Мячи:

- большие резиновые - 20 шт.
- средние резиновые - 30 шт.
- маленькие пластмассовые - 10 шт.
- маленькие резиновые - 15 шт.
- для фитбола - 12 шт.

Палка гимнастическая (длина 76 см) -30 шт.

Скакалка детская - 16 шт.

Обручи:

- большой (диаметр 94 см) - 10 шт.
- большой (диаметр 84 см) - 20 шт.
- средний (диаметр 70 см) - 25 шт.
- малый (диаметр 56 см) - 25 шт.

Цветные ленточки на палочке - 20 шт.

Ведерки пластмассовые - 2 пары.

Клюшки - 20 шт.

Корзина для инвентаря пластмассовая - 1 шт.

Мягкие мешочки для метания - 15 шт.

Гимнастические палки – 20 шт.

### **Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, физкультурных занятий, спортивных развлечений необходимо музыкальное сопровождение. Для этого в зале имеется:

- переносная музыкальная колонка GBI;
- магнитофон;
- аудиозаписи.

Детские песни и мелодии постоянно обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также всестороннего развития каждого ребенка.

#### **3.4.2. Методическое обеспечение образовательной деятельности**

1. Е.В. Сулим Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стрейчинг – Сфера, 2020. – 122 с.
2. Алеферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет. – Творческий центр, М., 2012.
3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48 с.

4. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. В 67 Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. Б.: Изд-во Белый город. 2013. - с.
5. Грядкина, Т. Образовательная область Физическое развитие / Т. Грядкина. - СПб.: Детство - Пресс, 2017. - 144 с.
6. Грядкина, Т.С. Образовательная область "Физическое развитие". Методический комплект программы "Детство". Как работать по программе. / Т.С. Грядкина. - СПб.: Детство-Пресс, 2016. - 144 с.
7. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа (средняя/старшая/подготовительная) - М.: Скрипторий, 2010.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. - М.: ИЦ "Академия", 2017. - 160 с.
9. Жукова Э.Д. Современные подходы взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения в физическом воспитании дошкольников // V Международная студенческая электронная научная конференция "Студенческий научный форум 2013" [электронный ресурс] Режим доступа <http://www.scienceforum.ru/2013/197/3881>.
10. Зайцев А.А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / А.А. Зайцев, Е.В. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей/ занятия, развлечения, праздники.- Ярославль, академия развития, 2005г.
11. Козина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: для занятий с детьми 2-5 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2018. – 96 с.
12. Козина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: для занятий с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2018. – 96 с.
13. Кучма, В. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Вып. VII / В. Кучма и др. - М.: Гэотар-Медиа, 2019. - 176 с.
14. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: Творческий центр Сфера, 2015. - 176 с.
15. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч.1. Охрана и укрепление здоровья. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144.
16. О. В. Черная, Л. Б. Баряева, Т. С. Овчинникова. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика»
17. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.
18. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.
19. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.
20. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 года. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.

### 3.5. Оснащение развивающей предметно-пространственной среды

Период	Оснащение предметно-пространственной среды . Младшая группа 3-4 лет
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Обновить картотеку подвижных игр «Осень». Изготовление масок для подвижных игр. Изготовление атрибутов к досугам.
Декабрь Январь Февраль	Обновить картотеку подвижных игр на тему «Зима». Купить «Снеголепы» Изготовить атрибуты к празднику «23 февраля». Лошадки .

	Подобрать музыку.
Март Апрель Май	Обновить картотеку подвижных игр «Весна». Купить цветы –ромашки.
Июнь-август	Флажки по количеству детей 7 цветов- «Цветы радуги».Мыльные пузыри.

<b>Период</b>	<b>Оснащение предметно-пространственной среды . Средняя группа 4-5 лет</b>
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Обновить картотеку подвижных игр «Осень». Изготовление атрибутов к досугам. Ленты цветные(1м),по цвету радуги. Кольцеброс. «Фрукты»-для развитие мелкой моторики. Коврик гимнастический со следочками
Декабрь Январь Февраль	Обновить картотеку подвижных игр на тему «Зима». Купить «Снеголепы»диаметр 10 Изготовить атрибуты к празднику «23 февраля». Подобрать музыку. «Снежинки»-дыхательной гимнастики.
Март Апрель Май	Обновить картотеку подвижных игр «Весна».Преобрести мешки для ловли маленьких мячей.
Июнь-август	«Бабочки»-для развитие мелкой моторики. Приобрести сочек.

<b>Период</b>	<b>Оснащение предметно-пространственной среды .Старшая группа 5-6лет</b>
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Картотека игр с гимнастическими палками . Изготовление атрибутов для «Веселых стартов» Изготовление атрибутов к досугам. Приобрести цветные резиновые мячи. Обновить картотеку подвижных игр на тему «Транспорт» Изготовить атрибуты к празднику «День Матери»
Декабрь Январь Февраль	Обновить картотеку подвижных игр на тему «Зима» для старшего возраста Приобрести «Снеголепы» для спортивных эстафет. Изготовить атрибуты к празднику «23 февраля», досугу «Олимпийские игры»
Март Апрель Май	Обновить картотеку подвижных игр «Народов мира» Изготовить атрибуты ко Дню космонавтики, 9 Мая Изготовление атрибутов на летне-оздоровительный период. Обновить картотеку считалочек.
Июнь-август	Обновление картотеки эстафет. Приобрести воздушных змей. Изготовление атрибутов к праздникам летнего периода: День России, Флаг

	России
--	--------

<b>Период</b>	<b>Оснащение предметно-пространственной среды . Подготовительная группа 6-7лет</b>
Сентябрь Октябрь  Ноябрь	Карточки для игры в городки. Приобрести бадминтон и воланчик, нейроскалки , резиночки для прыжков.  Обновить картотеку подвижных игр на тему «Зимние виды спорта» Изготовить атрибуты к празднику «День Матери»
Декабрь Январь  Февраль	Обновить картотеку подвижных игр на тему «Зима» для старшего возраста Приобрести пластмассовые лыжи, ледянки. Карточки –схемы  Изготовить атрибуты к празднику «23 февраля»,
Март Апрель  Май	Обновить картотеку подвижных игр «Народные игры» Изготовить атрибуты ко Дню космонавтики, 9 Мая  Приобрести и изготовление атрибуты для туристических походов на территории детского сада.
Июнь-август	Изготовление атрибутов к праздникам летнего периода: День России, Флаг России