

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 92  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2022 г. № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 92  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 01.09.2022 г. № 50

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре**  
**Поповой Галины Петровны**  
**на 2022-2023 учебный год**

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

## 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»	
2.2.1. Содержание работы по физическому развитию детей младшей группы	
2.2.2. Содержание работы по физическому развитию детей средней группы	
2.2.3. Содержание работы по физическому развитию детей старшей группы	
2.2.4. Содержание работы по физическому развитию детей подготовительной группы	
2.3. Интеграция образовательных областей	
2.4. Взаимодействия с воспитателями и специалистами	
2.5. Взаимодействие с семьями обучающихся	
<b>3. Организационный раздел</b>	
3.1. Образовательная нагрузка	
3.2. Формы организации образовательной деятельности	
3.3. Используемые образовательные технологии	
3.4. Условия реализации РП	
<b>Приложение</b>	
1. Контингент группы	
2. Учебный план	
3. Организация образовательной деятельности с применением дистанционных технологий	
4. Режим двигательной активности	

# І. 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>Цель: Укрепление физического здоровья ребёнка через восстановление и совершенствование мышечно-суставного аппарата ребёнка, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, уменьшение степени ограничений жизнедеятельности ребёнка, подготовка к социальной интеграции.</p> <p>Задачи:</p> <p>Оздоровительные задачи</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма;</li><li>- формирование изгиба позвоночника, развитие сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, развитие всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формирование опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;</li><li>- совершенствование деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитие органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность);</li><li>- развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений.</li></ul> <p>Образовательные задачи</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.</li></ul> <p>Воспитательные задачи</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям;</li><li>- развитие; волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);</li><li>- обучение осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;</li><li>- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).</li></ul>
Принципы и подходы	<p>Методологической основой Программы являются следующие научно – педагогические подходы:</p> <p>Самоценность детства – рассматривается как период жизни человека</p>

значимый сам по себе, без всяких условий.

Субъектно-деятельностный подход заключается в признании ребенка активным субъектом многообразных форм произвольной активности. Качествами, характеризующими ребенка как субъект деятельности, являются:

- активность и избирательная направленность;
- инициативность;
- свобода выбора;
- самостоятельность;
- коммуникативность;
- творчество.

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

Личностно-ориентированный подход

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребенка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;

- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;

- развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация индивидуализация).

Системно-деятельностный подход

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путем решения проблемных задач;

- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;

- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребенка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества в целом.

### **Принципы построения Программы**

1) *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной

	<p>активности детей.</p> <p>2) <i>Принцип разностороннего и гармоничного развития личности</i>, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.</p> <p>3) <i>Принцип гуманизации и демократизации</i>, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.</p> <p>4) <i>Принцип индивидуализации</i> позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя <i>принцип возрастной адекватности физических упражнений</i>.</p> <p>5) <i>Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха</i>, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.</p> <p>6) <i>Принцип единства с семьей</i>, 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>Краткая характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей обучающихся</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</p>

мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

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.

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.

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.).

*Основные движения:*

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.
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, враспынную, 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 еще 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 враспынную, 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 еще 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 коснется 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 приемам 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 скамейки, 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.

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>8. Спортивные игры и упражнения. Учится играть по упрощенным правилам в футбол, баскетбол осваивая основные правила игры, способы передачи мяча. Прокует играть в хоккей без коньков на снегу, учится вести шайбу (мяч), прокатывает, задерживает и обводит её клюшкой. 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>
Основания разработки	<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 (2022-2023 учебный год)

## 2. Планируемые результаты освоения Программы

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

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.  
Воспитание культурно-гигиенических навыков.  
Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни.  
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).  
Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).  
Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.  
Воспитание культурно-гигиенических навыков.  
Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни.  
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).  
Накопление и обогащение двигательного опыта детей.  
Овладение основными видами движения.  
Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.  
Воспитание культурно-гигиенических навыков.  
Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни.  
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).  
Накопление и обогащение двигательного опыта детей.  
Овладение основными видами движения.  
Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Старший дошкольный возраст (6-7 лет)**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.  
Воспитание культурно-гигиенических навыков.  
Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни.  
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).  
Накопление и обогащение двигательного опыта детей.  
Овладение основными видами движения.  
Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Календарно-тематическое планирование

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

#### СЕНТЯБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными атрибутами; при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.				
<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 погремущки».
<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	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Вступает в общение с другими детьми и воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх; уверенно, самостоятельно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; находит свое место при совместных построениях и в играх.				
<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- «Крокодильчики»; <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

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2-х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет взаимодействовать со сверстниками, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (в колонне по одному), ИУ – «Весёлые мышшки». 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», «Кролики».	«Поймай комара». «Самолёты»
<b>МИ</b>	«Найдём зайчонка»	«Где спрятался мышонок?»	По выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.

### ДЕКАБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, действует в общем для всех темпе; уверенно ползет на четвереньках и прыгает на полусогнутые ноги со скамейки.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (по одному, в рассыпную высоко поднимая колени. бег (в колонне по одному, в рассыпную). 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».	«Лягушки».	«Птица и птенчики».
<b>МИ</b>	«Найдём птенчика».	Ходьба в колонне по одному.	«Найдём лягушонка».	«Найдем птенчика».

### ЯНВАРЬ

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
--	------------	------------	------------	------------

<b>Планируемые результаты</b> умеет бегать, изменяя направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ. упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.				
<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 дугу.
<b>ПИ</b>	«Коршун и цыплята»	«Птички и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес».
<b>МИ</b>	«Ножки отдыхают».	Ходьба в колонне по одному	«Найдем птичку»	«Подуем на снежинку»

### ФЕВРАЛЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, умеет группироваться при подлезании под дугу, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (по кругу, в рассыпную, перешагивая через шнуры. Бег врассыпную, высоко поднимая колени, с перепрыгиванием через 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 дуге в группировке. <b>Равновесие:</b> ходьба по доске.
<b>ПИ</b>	«Найди свой цвет». Игра малой подвижности	«Воробушки в гнёздышках».	«Воробушки и кот».	«Лягушки».
<b>МИ</b>	По выбору детей.	«Найдем воробушка».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Найдём лягушонка».

### МАРТ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в обозначенное место, может катать мяч; проявляет положительные в				



самостоятельной двигательной деятельности, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба, бег (враспынную, 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».
<b>МИ</b>	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Найдём зайку?»	Ходьба в колонне по одному.

### АПРЕЛЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.				
<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 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 вверх 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>	«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

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Умеет бегать, изменяя направление, темп, может ползать на четвереньках, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба, бег (враспынную, мелким семенящим шагом, в колонне по одному, между предметами). Бег в умеренном темпе, помахая 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	<b>Метание:</b> броски мяча вверх и ловля его двумя руками; <b>Ползание</b> по скамейке.	<b>Лазание</b> на шведскую стенку.

		другу.		
<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.

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

### СЕНТЯБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет основными видами движений: сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры, прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице				
<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 маленькими 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».	«Огуречик, огуречик...».	«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?».

### ОКТАБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет энергично отталкиваться и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны. Ходьба, бег (с перешагиванием через шнуры, по дорожке, врассыпную 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	<b>Прыжки:</b> Перепрыгивание из обруча в	<b>Метание:</b> Прокатывание мяча в	<b>Лазание:</b> Подлезания под дугу, касаясь

	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.	обруч на двух ногах. <b>Метание:</b> Прокатывание мячей друг другу; прокатывание мяча между 4-5 предметами.	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).	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

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Проявляет интерес выполнению закалывающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой броска, ловли и перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.				
<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, враспынную, на носках, высоко поднимая колени).			
<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 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.	<b>Прыжки:</b> прыжки на двух ногах через 5-6 линий; продвигаясь вперед между предметами. <b>Метание:</b> Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях). Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах.	<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 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.	<b>Лазание:</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки; с опорой на ладони и 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

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, пары, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны. Ходьба, бег (враспынную, 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 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 ладони и стопы. <b>Равновесие:</b> Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе.	<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. <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».	«Птички и кошка».
<b>МИ</b>	«Найдем цыпленка».	Игра малой подвижности на выбор.	«Где спрятался зайка?».	Ходьба в колонне по одному.

## ЯНВАРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Ориентируется в пространстве во время ходьбы и бега; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать, проявляет интерес к участию в играх.				
<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	<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>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 поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти

		руками. <b>Равновесие:</b> Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.	<b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	дальше. <b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд.
<b>ПИ</b>	«Лошадки».	«Найди себе пару».	«Пожарные на учениях».	«Автомобили».
<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	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по гимнастической скамейке, проявляет инициативу в подготовке и уборке инвентаря, умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила ПИ.				
<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>	«Котята и щенята».	«У медведя во бору».	«Воробышки и автомобиль».	«Перелет птиц».
<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	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Умеет прокатывать мяч по заданию, планировать последовательность действий и распределять роли в игре.				
<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 по наклонной доске. <b>Прыжки:</b> Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед; двух ногам 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 после отскока об пол.	<b>Метание.</b> Прокатывание мяча между предметами. <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.	<b>Лазание:</b> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьей». 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	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Соблюдает правила безопасности во время метания, выполняет команды: «направо», «налево», умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики.				
<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. 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>	«Пробеги тихо».	«Совушка».	«Совушка».	«Птички и кошка».
<b>МИ</b>	«Угадай, кто позвал».	«Угадай, кто позвал».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

### МАЙ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Владеет навыками лазания по шведской стенке, соблюдает правила безопасности, владеет навыками самостоятельного счета прыжков через скакалку, соблюдает правила в игре и умеет договариваться с товарищем по команде.				
<b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны.			

<b>часть</b>	Ходьба и бег (парами, со сменой ведущего, враспынную, 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>Равновесие:</b> Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. <b>Прыжки:</b> Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.	<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>	«Котятa и щенятa».	«Котятa и щенятa»	«Зайцы и волк».	«У медведя во бору».
<b>МИ</b>	По выбору детей.	«Кто, ушел?»	«Найдем зайца».	«Угадай, кто позвал».

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

#### СЕНТЯБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Умеет с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его о пол правой и левой рукой на месте и в движении, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (на носках, между предметами, с высоким подниманием колен, в различном темпе), бег враспынную, 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 веселые ребята». «Найди свой цвет»
<b>МИ</b>	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи».	Ходьба змейкой.	«Найди и промолчи»

#### ОКТАБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через бруски, с изменением темпа движения, с поворотом, парами, врассыпную, «змейкой»), бег (с перешагиванием через предметы, врассыпную, «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 левой рукой на месте.	<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 боком приставным шагом. ИУ – «Пас друг другу».	<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).
<b>ПИ</b>	«Перелёт птиц». «Не попадись».	«Не оставайся на полу»	«Удочка» «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	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде инструктора, умеет выполнять различные виды прыжков, стремится участвовать в играх с элементами соревнований.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (с высоким подниманием колен, с остановкой, врассыпную, с изменением направления, с изменением 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 руками 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 вперёд шагом.	<b>Метание(П):</b> ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд 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	<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.



			приставным шагом. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.	
<b>ПИ</b>	«Пожарные на учении». «Мышеловка».	«Ловишки с ленточками», «Не оставайся на полу».	«Удочка», «Ловишки парами».	«Удочка».
<b>МИ</b>	««Найди и промолчи». «Угадай по голосу».	«Затейники», по выбору детей	«Летает - не летает».	«Совушка», «У кого мяч?»

### ДЕКАБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Умеет сохранять дистанцию во время ходьбы и бега, сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади, активно участвует в подготовке и уборке спортивного инвентаря, проявляет поддержку и взаимовыручку при выполнении заданий.				
<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>	<b>Равновесие (Р):</b> ходьба по наклонной доске, переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, с перешагиванием через набивные мячи. <b>Прыжки (У):</b> прыжки на двух ногах через бруски; между набивными мячами. <b>Метание(П):</b> броски мяча друг другу двумя руками из-за головы,	<b>Прыжки(П):</b> прыжки с ноги на ногу, подвигаясь вперёд. <b>Метание (У):</b> броски мяча вверх и ловля его двумя руками; прокатывание набивного мяча. <b>Лазание(У):</b> ползание на четвереньках между предметами, по прямой, подталкивая мяч головой.	<b>Метание(З):</b> перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах; снизу и ловля с хлопком в ладоши. <b>Лазание(П):</b> ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; на четвереньках с мешочком на спине. <b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; боком приставным шагом.	<b>Лазание(У):</b> на гимнастическую стенку, не пропуская реек; разноименным способом. <b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; приставным шагом с мешочком на голове. <b>Прыжки(У):</b> прыжки на двух ногах между предметами; с мешочком, зажатым между колен.
<b>ПИ</b>	«Ловишки с ленточками», «Мороз Красный нос».	«Мороз Красный нос», «Не оставайся на полу».	«Охотники и зайцы», «Смелые воробушки».	«Хитрая лиса», «Мы весёлые ребята».
<b>МИ</b>	«Сделай фигуру».	«У кого мяч?», «Найди предмет».	«Летает – не летает».	«Карусель».

### ЯНВАРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Выполняют ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и играх-соревнованиях, стремится к самостоятельной организации игр.				
<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	<b>Прыжки:</b> в длину с места;	<b>Метание(У):</b> перебрасывание мячей	<b>Лазание(У):</b> на гимнастическую

	наклонной доске; <b>Прыжки(З)</b> : на правой и левой ноге между кубиками; на двух; <b>Метание(П)</b> : броски мяча в шеренгах.	<b>Ползание(У)</b> : под дугами на четвереньках, прокатывая мяч; через предметы <b>Метание(У)</b> : броски мяча вверх; перебрасывание, двумя руками снизу.	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.	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>	«Медведи и пчёлы», «Ловишки парами».	«Совушка», «Угадай, кто ушёл?»	«Не оставайся на полу», «Мороз Красный нос».	«Хитрая лиса», «Бег парами»
<b>МИ</b>	Ходьба в колонне по одному.	«Найдём зайца».	По выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.

### ФЕВРАЛЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Выполняет непрерывный бег до ,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг с другом, умеет лазать по гимнастической стенке, ползать, имеет представление о Российской Армии.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (с выполнением задания, приставными шагами вправо, влево; повороты направо, налево, в рассыпную, с изменением направления, по кругу), бег (по кругу, в рассыпную 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».	«Не оставайся на полу», «Уголки».	«Мышеловка», «Ловишки»	«Гуси-Лебеди», «Ловишки-перебежки».
<b>МИ</b>	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	«Карусель».	По выбору детей.

### МАРТ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом, знает значимость физических упражнений для организма и для здоровья.				
<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 гимнастической 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>	«Пожарные на учении». «Горелки».	«Медведи и пчёлки». «Карусель».	«Стоп». Эстафета «Быстро передай».	«Не оставайся на полу» «Удочка»
<b>МИ</b>	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». «Летает – не – летает».	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай по голосу».	Стрейчинг. Ходьба в колонне по одному.

### АПРЕЛЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Выполняет ходьбу и бег между предметами не задевая их, сохраняет устойчивое равновесие, занимает правильное и. п. в прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги, выполняет лазание по гимнастической стенке, проявляет честность, справедливость, взаимовыручку при проведении игр-соревнований.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (с перешагиваем, между кубиками), бег (врассыпную, 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	<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 гимнастической скамейке «по-медвежьему». <b>Равновесие(У):</b> ходьба по	<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;

	рукой и ловля двумя.		гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; приставляя пятку одной ноги к носку другой.	<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	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Планируемые результаты. Выполняет ходьбу и бег между предметами не задевая их, сохраняет устойчивое равновесие, занимает правильное и. п. в прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги, выполняет лазание по гимнастической стенке, проявляет честность, справедливость, взаимовыручку при проведении игр-соревнований.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба (между предметами, с ускорением и замедлением темпа, с перешагиванием через предметы с изменением направления); бег (врассыпную, 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.</p>			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	С флажками.	С мячом.	С обручем.
<b>ОВД</b>	<p><b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; боком приставным шагом, на середине сесть, встать и пройти дальше.</p> <p><b>Прыжки(П)</b> на двух ногах, продвигаясь вперёд; на правой и левой;</p> <p><b>Метание(П):</b> броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками.</p>	<p><b>Прыжки(Р):</b> в длину с разбега.</p> <p><b>Метание(У):</b> перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; забрасывание мяча в корзину.</p> <p><b>Ползание:</b> по прямой «по-медвежьи»; лазание под дугу.</p>	<p><b>Метание:</b> броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; то же вверх;</p> <p><b>Лазание(У):</b> пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; то же в паре;</p> <p><b>Равновесие(У):</b> ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; с мешочком на голове.</p>	<p><b>Ползание:</b> по гимн. скамейке на животе подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков;</p> <p><b>Равновесие(У):</b> ходьба с перешагиванием через набивные мячи; бруски;</p> <p><b>Прыжки(П):</b> на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге попеременно.</p>
<b>ПИ</b>	«Мышеловка», «Гуси-Лебеди».	«Не оставайся на полу». «Совушка».	«Пожарные на учении». «Мышеловка».	«Караси и щука». «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.	Ходьба в колонне по одному

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

### СЕНТЯБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Планируемые результаты. Ходят и бегают в колонне по одному, сохраняют равновесие на повышенной опоре, правильно выполняют все виды основных</p>				

движений, в прыжках энергично отталкиваются, перебрасывают мячи друг другу, переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности, сочувствуют спортивным поражениям и радуются победам, анализируют двигательную деятельность.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба (с поворотом, враспынную, с различным положением рук), бег (враспынную, с нахождением своего места в колонне по сигналу). Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Перестроение в колонну по три, круг			
<b>ОРУ</b>	Без предмета.	С флажками.	С палками.	С малым мячом.
<b>ОВД</b>	<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. <b>Прыжки:</b> Прыжок в длину с места.	<b>Прыжки:</b> Прыжки с доставанием до предмета. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию <b>Метание:</b> Перебрасывание мяча через шнур друг другу. <b>Лазание:</b> Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. Упражнение в ползании - «крокодил».	<b>Метание:</b> Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; на ладонях и ступнях. <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.	<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. <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. <b>Прыжки</b> из обруча в обруч (в шахматном порядке); на правой и левой ноге через шнуры.
<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	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Перешагивают через предметы, высоко поднимая колени, ходят по гимнастической скамейке прямо, боком, отбивают мяч, водят мяч, согласуют ритм движения с музыкой, стремятся проявлять максимальные физические качества, испытывают интерес к физической культуре.				
<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> с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. <b>Метание:</b> Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением	<b>Метание:</b> Ведение мяча по прямой; между предметами (баскетбольный вариант). <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке (хват рук с боков).	<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

	<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.	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.	Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. <b>Равновесие:</b> Ходьба по рейке гимнастической скамейки. То же руки за голову.	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>	«Ловишка с мячом», «Перелет птиц».	«Не оставайся на полу». «Совушка».	«Удочка». «Не попадись».	«Удочка», «Ловишки с ленточками».
<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	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Лазают по гимнастической стенке в разных направлениях, ходят по гимнастической скамейке с выполнением заданий, бросают мячи из разных и. п., выполняют физические упражнения четко, ритмично, в заданном темпе, активно используют двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, участвуют в играх с элементами спорта.				
<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, враспынную). 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-медвежьи». <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».	«Фигуры».	«Перелет птиц».	«Фигуры».

	«Мышеловка».	«Не оставайся на полу».	«Ловишки с приседанием».	«Хитрая лиса».
<b>МИ</b>	«Угадай, чей голосок?» «Затейники».	Ходьба в колонне по одному. «Затейники».	«Летает не летает». Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. по выбору детей.

### ДЕКАБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Ходят по гимнастической скамейке выполняя задания, бросают, ловят мяч, уверенно лазают по шведской стенке, энергично прыгают, приземляясь на полусогнутые ноги, имеют представления о регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на физические качества.				
<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». «Совушка».	«Салки с ленточкой». Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».	«Попрыгунчики-воробышки». «Лягушки и цапля».	«Хитрая лиса». «Охотники и сокол».
<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

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Выполняет различные виды ходьбы и перестроения, прыгает через скакалку, выполняет правильно основные виды движений, проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений, сохраняют правильную осанку, придумывают собственные игры.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба (ходьбе по кругу, со сменой направления, выполняя задания для рук, с перешагиванием через шнуры), бег (враспынную, с изменением направления движения). Перестроение в три колонны.			

<b>ОРУ</b>	С палкой.	С кубиком.	Без предмета.	Со скакалкой.
<b>ОВД</b>	<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. <b>Прыжки</b> через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук; из обруча в обруч <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.	<b>Прыжки</b> в длину с места <b>Метание.</b> Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.	<b>Метание.</b> Переброска мячей друг другу. <b>Ползание</b> на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур и продолжение ползания на расстояние 3 м. <b>Равновесие</b> - ходьба на носках, между предметами, руки на пояс.	<b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала <b>Равновесие.</b> Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку различными способами; из обруча в обруч.
<b>ПИ</b>	«День и ночь». «Два Мороза».	«Совушка». «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

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Правильно и четко выполняют различные виды ходьбы, последовательно прыгают через препятствие, бросают мяч и ловят двумя руками, считаются с интересами и мнение других в игре, любят активный отдых.				
<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>	<b>Равновесие.</b> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. <b>Метание.</b> Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. <b>Прыжки</b> на двух ногах через короткие шнуры; между предметами на правой, левой ноге.	<b>Прыжки</b> - подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; на двух ногах между предметами, затем на правой и левой. <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.	<b>Лазанье</b> на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз. <b>Равновесие.</b> Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе. Ходьба по гимнастической скамейке, попеременно правой и левой ногой. <b>Метание.</b> ИУ - «Попади в круг». Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	<b>Ползание</b> на четвереньках между предметами; лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. <b>Равновесие.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. <b>Прыжки</b> из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.



<b>ПИ</b>	«Ключи», «Два Мороза».	«Не оставайся на земле». Элементы хоккея. «Не попадись»	Элементы хоккей по упрощенным правилам.	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

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Выполняют правильно все виды основных движений, группируются при пролезании, метают, активно двигают кистями рук при броске, ориентируются в пространстве, сохраняют равновесие, выполняют правила и нормы поведения, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры.				
<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>	<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. <b>Прыжки.</b> Передвигаться прыжками на двух ногах; на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	<b>Прыжки</b> через короткую скакалку, продвигаясь вперед; через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам. <b>Метание.</b> Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола; в парах; способ по выбору детей. <b>Ползание</b> под шнур, не касаясь руками пола; по гимнастической скамейке («по-медвежь»).	<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. <b>Равновесие.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют; ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.	<b>Лазанье</b> на гимнастическую стенку (2-3 раза); под шнур прямо и боком, не задевая. <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. <b>Прыжки</b> на правой и левой ноге между предметами; через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Эстафета «Передача мяча в шеренге».
<b>ПИ</b>	«Ключи».	«Перелет птиц».	«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

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Выполняет физические упражнения из разных и.п., четко, ритмично, прыгают через скакалку, совершенствуют технику основных видов движения, добиваясь легкости, точности и выразительности, демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности.				
<b>Вводная</b>	ИУ - «Быстро возьми», ИУ - «По местам». Ходьба и бег (по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу враспынную). Построение в шеренгу, перестроение			

<b>часть</b>	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 <b>Прыжки:</b> 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».	«Мышеловка».	«Затейники».	«Салки с ленточкой».
<b>МИ</b>	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

### МАЙ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты. Соподсудят ритм движения с музыкой, прыгают в длину с разбега, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта, испытывают потребность в ежедневной двигательной активности.				
<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>	<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 <b>Прыжки</b> с ноги на ногу, продвигаясь вперед. ИУ - «Кто быстрее». <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.	<b>Прыжки</b> в длину с места; с разбега. <b>Метание.</b> Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Метание мешочков в вертикальную цель. <b>Пролезание</b> в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3-4 раза). <b>Равновесие</b> - ходьба между предметами с мешочком на голове.	<b>Метание</b> мешочков на дальность. ИУ - «Кто дальше бросит». <b>Равновесие</b> - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке <b>Метание</b> мешочков на дальность выполняется поочередно двумя <b>Равновесие</b> - ходьба между предметами на носках с мешочком на	<b>Лазанье</b> по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. <b>Равновесие</b> - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, <b>Прыжки</b> на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на четвереньках - «помедвежье» (2 раза). <b>Равновесие</b> - ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с

			голове.	мешочком на голове
<b>ПИ</b>	«Совушка».	«Горелки»	«Воробьи и кошка».	«Охотники и утки»
<b>МИ</b>	«Великаны и гномы».	«Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному.	«Летает — не летает».

## 2.2. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- а) развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
- б) формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
- в) формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- г) формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- д) совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
- е) введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
- ж) развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
- з) закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
- и) обучение хвату за перекладину во время лазанья;
- к) закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- а) поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- б) формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- в) развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
- г) развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, мячами, шарами.

#### *Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

##### 1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 -2,5 м), по доске, гимнастической скамейке; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, положенной на пол, семенящим шагом, между предметами.

Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

(останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 -1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание.

Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## 2. Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## 3. Подвижные игры.

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Скочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

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

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.*

- Формирование правильной осанки.
- Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног.
- Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.
- Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости).
- Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках. Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год – физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Развитие активности детей в разнообразных играх.
- Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.
- Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.
- Приучение детей к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

*Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

### 1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, а пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).

Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через предметы (20-25 см от пола), через мячи (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## 2. Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### 3. Подвижные игры

С бегом. «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору».

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

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- а) развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- б) накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- в) формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### *Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта*

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



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

### *Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

#### 1. Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.

Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3раз) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см).

Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см)

Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м).

Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперёд, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

## 2. Общеразвивающие упражнения

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

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

## 3. Спортивные игры.

Элементы баскетбола.

Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой.

Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

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

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

## 4. Подвижные игры.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто делает меньше прыжков?», «Классы»

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»

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

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

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

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

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- а) развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- б) накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- в) формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Совершенствование активного движения кисти руки при броске.
- Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.
- Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствование техники основных движений (добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).
- Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.
- Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

#### *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*

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

#### *Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

##### 1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с

набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо, влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

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

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

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

## 2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам.

Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

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

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

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

### 3. Спортивные упражнения.

Участие в играх-эстафетах.

### 4. Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон.

Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.

Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота. Элементы хоккея (без коньков-на снегу, на траве).

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

### 5. Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

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

### 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 со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы напрямую зависит от взаимодействия, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

- Перед физкультурным занятием воспитатель контролирует наличие спортивной формы и обуви.
- Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- физическое состояние детей, посещающих детский сад;
- профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Для решения этих проблем проводятся следующие мероприятия.

В начале и конце года, совместно с медсестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей.

В начале года врач и инструктор по физической культуре просматривают диагнозы детей.

Врач дает рекомендации по физической нагрузке для детей группой здоровья. Медсестра систематически подает сведения об освобождении от физкультуры после болезни.

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального работника**

Музыка благоприятно 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.

Музыкальный руководитель:

- помогает инструктору по физической культуре в подборе музыкального репертуара (марш, бег, подскоки, ОРУ);
- знакомит с новинками в музыкальном мире;
- оказывает помощь в проведении спортивных праздников.

### Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом

Педагог-психолог дает советы, какие игры и упражнения предложить детям:

- с чрезмерной утомляемостью;
- непоседливостью;
- вспыльчивостью;
- замкнутостью;
- с неврозами;
- и другими нервно-психическими расстройствами.

### 2.5. Взаимодействие с семьями обучающихся

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

Работа с родителями разнопланова и осуществляется по нескольким направлениям, объединённым в следующие блоки, определяющие структуру взаимодействия педагога и родителей.

Период	Направление работы	Содержание			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	Ознакомительно-диагностическое	Индивидуальные беседы и консультации родителей с результатами диагностических мероприятий (результатами мониторинга «Физическое развитие»)			
				Анкетирование «Какое место физкультура занимает в вашей семье?»	
		Оформление общего стенда			
				Оформление папки на тему: «Значение утренней гимнастики в развитии детей»)	
Октябрь	Наглядно-информационный	«Играем с пальчиками – развиваем речь»	Рекомендации родителям в виде буклета «Эффективные упражнения при плоскостопии»		
		Фоторепортажи о совместной физкультурно-спортивной деятельности (праздники, досуги, дни здоровья и др.)			
Ноябрь	Консультативный	«Личная гигиена с потешками».	«Соблюдаем режим дня»	Консультации для родителей «Детская скакалка – отличный тренажер», «Методы закаливания»; «Список рекомендованной художественной литературы для детей дошкольного возраста по физкультуре и спорту»;	

Декабрь	Субъективно-дифференцированной	Индивидуальная работа с родителями по инициативе специалиста (индивидуальное консультирование родителей, рекомендации)		
			«Русские народные считалочки» «Русские народные игры»	
			«Спортивный уголок дома»	
Январь	Репрезентативно-практический	Картотека подвижных игр большой, средней и малой подвижности дома и на свежем воздухе	«Зимние виды спорта в развитии ребёнка». «Рекомендации по обучению детей катанию на коньках и лыжах»	
Февраль	Рекреационно-досуговый	Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах в соответствии с тематическим планированием		
Март	Перспективный	Планирование тем для консультаций, бесед, практических занятий и др. Консультации на тему: «О роли семьи в физическом воспитании ребенка»	«Упражнения для осанки», «Детская мебель в формировании правильной осанки»	
Апрель	Консультативно-практический	Двигательный игротренинг «В стране веселых мячей»	«Игровой массаж»	Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах («Папа, мама, я – спортивная семья»)
Май	Заключительный	Заключительный: оценка уровня знаний, умений и навыков родителей, приобретенных за время совместной работы с инструктором по физической культуре		

### 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

### 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 обучаемых 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 GB1;
- 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.

21. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет (4-7 лет) по программе «Детство», авторы-составители: Е.А.Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк.- Волгоград: Учитель, 2020.
22. Е.В. Сулим Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стрейчинг – Сфера, 2020. – 122 с.
23. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.
24. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье.: методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 64 с.
25. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 168 с.
26. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет. В 3 ч. Ч.1. Методические рекомендации. Программа "Старт" / Л.В. Яковлева, Р.А Юдина. - М.: Владос, 2019 - 315 с.
27. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет. В 3-х ч. Ч.3. Конспекты занятий для старшей и подготовительной групп. Спортивные праздники и развлечения / Л.В. Яковлева, Р.А Юдина. - М.: Владос, 2019 - 253 с.

### 3.5. Оснащение развивающей предметно-пространственной среды

Период	Оснащение предметно-пространственной среды
Сентябрь	Обновить картотеку подвижных игр для младшего дошкольного возраста Изготовление масок для подвижных игр Изготовление атрибутов для «Веселых стартов»
Октябрь	Изготовление атрибутов к досугам. Приобрести мешки для прыжков
Ноябрь	Обновить картотеку подвижных игр на тему «Транспорт» Изготовить атрибуты к празднику «День Матери»
Декабрь	Обновить картотеку подвижных игр на тему «Зима» для старшего возраста
Январь	Купить «Снеголепы» для спортивных эстафет
Февраль	Изготовить атрибуты к празднику «23 февраля», досугу «Олимпийские игры»
Март	Обновить картотеку подвижных игр «Народов мира»
Апрель	Изготовить атрибуты ко Дню космонавтики, 9 Мая
Май	Изготовление атрибутов на летне-оздоровительный период
Июнь-август	Обновление картотеки эстафет Изготовление атрибутов к праздникам летнего периода: День России, Флаг России