

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 12 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга

Принята  
решением Педагогического совета  
протокол от «31» августа 2020 № 1



Утверждена  
Приказом ДБДОУ детского сада  
№ 12 комбинированного вида  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
«31» августа 2020 № 199 - ахл

**Рабочая программа**  
**инструктора по физической культуре**  
**Жироховой Ольги Анатольевны**

группы общеразвивающей направленности

на 2020-2021 учебный год

Санкт-Петербург

2020 г.

Оглавление:

№	Наименование разделов	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи рабочей программы	3
1.3	Принципы и подходы формирования рабочей программы.	4
1.4	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.	4
1.5	Планируемые результаты освоения рабочей программы.	6
1.6	Условия и методы проведения педагогической диагностики.	7
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях	14
2.2	План взаимодействия с педагогами ГБДОУ по физкультурно-оздоровительной работе на 2020 - 2021 учебный год	64
2.3	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.	65
2.4	Перспективный план досугов, праздников по физической культуре дней здоровья на 2020-2021 учебный год	66
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Организация развивающей предметно-пространственной среды	67
3.2	Описание организации образовательной деятельности по физической культуре.	68
3.3	Учебный план	69
3.4	Циклограмма объема работы инструктора физического воспитания	70
3.5	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	71

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана инструктором по физической культуре ГБДОУ детского сада №12 комбинированного вида Красносельского района Санкт - Петербурга Жироховой О.А.

Программа разработана в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 12 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга, требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

В соответствии с нормативными правовыми актами:

Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155).

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 (утверждены постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 26 от 15 мая 2013 г.). (с изменениями на 27 августа 2015 года)

Положением о рабочей программе педагога ГБДОУ детского сада № 12 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности детей от 3 до 7 лет групп общеразвивающей направленности

Срок реализации программы – 1 учебный год (01.09.2020 -31.08.2021)

Режим работы учреждения: понедельник – пятница с 07.00 до 19.00.

Выходные дни – суббота и воскресенье.

### 1.2 Цель и задачи рабочей программы

**ЦЕЛЬ рабочей программы:** построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для формирования у детей физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

#### **ЗАДАЧИ:**

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- Обеспечение гармоничного физического развития,
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### **Оздоровительные задачи:**

- ✓ формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям
- ✓ создание условий для удовлетворения потребности детей в движении,
- ✓ совершенствовании систем и функций организма
- ✓ формирование на доступном уровне валеологических знаний, умений и навыков.

#### **Воспитательные задачи:**

- ✓ способствовать проявлению разумной смелости и решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- ✓ формировать потребность к регулярным занятиям физической культурой;
- ✓ способствовать развитию интереса к событиям спортивной жизни страны

#### **Образовательные задачи:**

- ✓ формировать систематизированные знания, двигательные умения и навыки;
- ✓ способствовать развитию двигательного статуса ребенка на основе его творческой активности;
- ✓ развивать двигательные и физические качества;
- ✓ прививать навыки правильной осанки, навыки гигиены, освоение специальных знаний.
- ✓ формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки в спортивном направлении.

### **1.3. Принципы и подходы формирования программы.**

- принцип *всестороннего и гармонического развития* личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.
- Принцип *оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка.
- Принцип *цикличности*, заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.
- принцип *индивидуального* подхода – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности
- Принцип *осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.
- Принцип *повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип *наглядности* — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.

### **1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.**

#### **Особенности развития движений у детей 3-4- лет (младшая группа)**

На 4-м г. жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер, он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность.

Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное

направление при осознанном восприятии показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений.

Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения.

К концу 4-го г. у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости. Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.

### **Особенности развития движений у детей 4-5 лет (средняя группа)**

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи.

Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание.

Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой, побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их.

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.

Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками двигателями, 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 развития движений у детей 6-7 лет (подготовительная группа)**

На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела.

Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

## **1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы.**

### ***Вторая младшая группа***

- Приучен к опрятности (замечает неопорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого).
- Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге при ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров.

### ***Средняя группа***

- Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расчёской, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

- Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приёма пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 метров.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений

### ***Подготовительная группа***

- Усвоены основные культурно-гигиенические навыки (при умывании, пользовании индивидуальными принадлежностями, пользовании вещами).
- Имеет сформированные представления о ЗОЖ (особенностях строения и функциях организма человека, соблюдении режима дня, рациональном питании, значении активности в жизни человека, т.д.).
- Самостоятельно, быстро и организованно строиться, и перестраиваться во время движения.
- Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.
- Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.
- Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.
- Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие).
- Организовать игру с подгруппой сверстников.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо
- Вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.
- Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее;
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей

### **1.6. Условия и методы проведения педагогической диагностики.**

Педагогическая диагностика развития детей позволяет осуществлять оценку динамики достижений. Диагностика проводится 2 раза в году (в сентябре, в мае). Чтобы правильно организовать процесс физического образования и воспитания детей, нужно знать исходный уровень их физических способностей.

Основные методы мониторинга:

- игровые задания
- наблюдение

- беседа

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей позволяет оценить динамику достижений в развитии ребенка на протяжении всего раннего и дошкольного возраста. Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизации работы с группой детей.

Данные о результатах мониторинга заносятся в диагностические карты в рамках образовательной программы. Содержание мониторинга тесно связано с реализуемой рабочей программой. Диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики устанавливаются особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Критерии оценки:

- 3 балла – Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.
- 2 балла – Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Увлечен процессом, но не всегда обращает внимание на результат. В играх – активен, предложенные задания выполняет с частичной помощью взрослого.
- 1 балл – показатель почти не проявляется, ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх. Ошибок в действиях других не замечает.

На основании суммы данных, показанных каждым ребенком, выводится средний показатель по формуле:  $\text{средний показатель} = \frac{\text{сумма баллов}}{\text{количество заданий в диагностике}}$ .

## НАЧАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА (СЕНТЯБРЬ)

### *II младшая группа*

**Ходьба:**

1. Не наталкиваясь друг на друга.
2. С переходом на бег.
3. С изменением направления.
4. Обходя предметы.

**Бег:**

1. Не наталкиваясь друг на друга.
2. В медленном темпе непрерывно в течении 30-40 секунд.
3. Между двумя шнурами (25-30 см).

**Упражнения в равновесии:**

1. Ходьба по прямой дорожке (20 см) на расстояние 2-3м.
2. Ходьба с перешагиванием через предметы (h- 10-15 см).
3. Ходьба по доске, положенной на пол (20-25 см).
4. Кружение в медленном темпе с игрушкой в руках.

**Ползание, лазание:**



1. На четвереньках по прямой на расстояние 3-4 м.
2. По гимнастической скамейке.
3. Подлезание под препятствие (h- 40-30см)

#### **Прыжки:**

1. На двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед.
2. На двух ногах через шнур.
3. Через 2 параллельные линии (10-30 см).
4. Вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше руки ребенка.

#### **Катание, бросание, метание:**

1. Катание мяча друг другу стоя и сидя на расстоянии 50-100 см.
2. Бросание мяча вперед двумя руками различными способами.
3. Бросание мяча через шнур с расстояния 1-1,5 м (на уровне роста).
4. Метание мяча на дальность, в горизонтальную цель с расстояния 1 м.
5. Ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 50-100 см.

#### ***Средняя группа***

#### **Ходьба:**

1. Обычная, на носках, с высоким подниманием колена.
2. В разных направлениях.
3. «Змейкой» между предметами.
4. выполнением заданий (с остановкой, поворотом, приседанием).

#### **Бег:**

1. На носках.
2. По извилистой дорожке (ш.=30-40, д.=5-6м).
3. С выполнением заданий (останавливаться, убегать, догонять, в указанное место).
4. В медленном темпе 50-60 секунд.
5. В быстром темпе на расстояние 10 м.

#### **Упражнения в равновесии:**

1. Ходьба по прямой дорожке (ш.=15-20 см, д.=2-2,5 м).
2. Ходьба по доске, по гимнастической скамейке.
3. Ходьба с перешагиванием через предметы, рейки лестницы, положенной на пол.
4. Ходьба по наклонной доске (h- 30-35 см).
5. Медленное кружение в обе стороны.

#### **Ползание, лазание:**

1. олзание на четвереньках по прямой (до 6 м), между предметами.
2. одлезание под препятствие (h- 50 см), не касаясь руками пола.
3. Пролезание в обруч.
4. Перелезание через бревно.

#### **Прыжки:**

1. На двух ногах на месте, с продвижением вперед (2-3 м).
2. Из кружка в кружок, вокруг предметов.
3. Вверх с места, доставая предмет, расположенный на 15-20 см выше руки ребенка.
4. Через линию, через 4-6 линий поочередно.
5. длину с места через две линии 25-30 см, в длину с места (от 40 см).

#### **Бросание, ловля, метание:**

1. Катание мяча друг другу между предметами (ш.- 50-60 см).
2. Метание на дальность правой и левой рукой (на 2-2,5 м).
3. В горизонтальную цель двумя руками (1,5-2 м).
4. В вертикальную цель (h- 1,2 м) правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м.

5. Ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 1 м.
6. Бросание мяч вниз, вверх и ловля его 2-3 раза подряд.

### ***Подготовительная группа***

#### **Ходьба:**

1. На носках, на пятках, на наружных сводах стоп.
2. С высоким подниманием бедра
3. Перекатом с пятки на носок
4. Приставным шагом вправо и влево
5. В колонне с поворотом, выполнением других заданий

#### **Бег:**

1. На носках, мелким, широким шагом, с высоким подниманием бедра
2. «Змейкой», врассыпную, с препятствием
3. Непрерывный в течении 1,5-2 минут в медленном темпе.
4. Челночный 3\*10 м.

#### **Упражнение в равновесии:**

1. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки
2. Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках
3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием мяча перед собой
4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком песка на голове
5. Кружение парами, держась парами
6. Статическое равновесии, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседать на носках, руки в стороны

#### **Пролезание, лазание:**

1. На четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой
2. На четвереньках, толкая мяч перед собой на расстоянии 3-4 м.
3. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками
4. Пролезание в обруч разными способами

#### **Прыжки:**

1. На двух ногах на месте по 30-40 прыжков 2-3 раза
2. Разными способами (ноги скрестно-ноги врозь, одна нога впереди-другая назад, с продвижением вперед на 3-4 м)
3. На одной ноге на месте и с продвижением вперед
4. Вверх через предметы (15-20 см) прямо и боком
5. В длину с места от 80 см
6. Через короткую скакалку

#### **Бросание, ловля, метание:**

1. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками не менее 10 раз подряд
2. Бросание мяча вверх и его ловля одной рукой 4-6 раз
3. Бросание мяча вверх и ловля его после хлорка
4. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от груди)
5. Метание в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА**

### ***II младшая группа***

#### **Ходьба:**

1. Обычная, на носках, с высоким подниманием колена.
2. В разных направлениях.
3. «Змейкой» между предметами.
4. С выполнением заданий (с остановкой, поворотом, приседанием).

**Бег:**

1. На носках.
2. По извилистой дорожке (ш.=30-40, д.=5-6м).
3. С выполнением заданий (останавливаться, убегать, догонять, в указанное место).
4. В медленном темпе 50-60 секунд.
5. В быстром темпе на расстояние 10м.

**Упражнения в равновесии:**

1. Ходьба по прямой дорожке (ш.=15-20см, д.=2-2,5м).
2. Ходьба по доске, по гимнастической скамейке.
3. Ходьба с перешагиванием через предметы, рейки лестницы, положенной на пол.
4. Ходьба по наклонной доске (h- 30-35 см).
5. Медленное кружение в обе стороны.

**Ползание, лазание:**

1. Ползание на четвереньках по прямой (до 6м), между предметами.
2. Подлезание под препятствие (h- 50 см), не касаясь руками пола.
3. Пролезание в обруч.
4. Перелезание через бревно.

**Прыжки:**

1. На двух ногах на месте, с продвижением вперед (2-3 м).
2. Из кружка в кружок, вокруг предметов.
3. Вверх с места, доставая предмет, расположенный на 15-20см выше руки ребенка.
4. Через линию, через 4-6 линий поочередно.
5. В длину с места через две линии 25-30 см, в длину с места (от 40см).

**Бросание, ловля, метание:**

1. Катание мяча друг другу между предметами (ш.- 50-60 см).
2. Метание на дальность правой и левой рукой (на 2-2, 5 м).
3. В горизонтальную цель двумя руками (1,5-2 м).
4. В вертикальную цель (h- 1,2 м) правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м.
5. Ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 1м.
6. Бросание мяч вниз, вверх и ловля его 2-3 раза подряд.

***Средняя группа*****Ходьба:**

1. На носках, на пятках, на наружных сводах стоп.
2. С высоким подниманием колен, широким, мелким шагом.
3. Приставным шагом вправо и влево.
4. С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук).
5. В чередовании с бегом, прыжками.
6. С изменением направления, темпа.

**Бег:**

1. На носках, с высоким подниманием колен
2. Мелким, широким шагом.
3. В разных направлениях (по кругу, змейкой, враспынную), со сменой направления.
4. Непрерывный в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты.
5. На расстояние 40-60 м со средней скоростью.
6. Челночный 3\*10.

**Упражнения в равновесии:**

1. Ходьба между линиями (15-10 см).
2. По линии, по веревке.
3. По доске, по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове.
4. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ш.-10-15 см, в.-30-35 см).

5. Перешагивание через предметы, рейки лестницы, приподнятой на высоту 20-25 см.
6. Кружение в обе стороны (руки на поясе), сохранение равновесия стоя на одной ноге.

#### **Ползание, лазание:**

1. На четвереньках по прямой до 10м.
2. На четвереньках между предметами, по горизонтальной и наклонной доске
3. По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
4. На четвереньках с опорой на ладони и стопы.
5. Пролезание в обруч, под веревку правым и левым боком вперед.

#### **Прыжки:**

1. На месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).
2. С продвижением вперед (2-3 м), с поворотом кругом.
3. Ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно).
4. Через линию, 4-5 линий поочередно (40-50 см).
5. В длину с места (от 70 см).
6. С короткой скакалкой.

#### **Катание, бросание, метание:**

1. Прокатывание мячей, обручей между предметами.
2. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (1,5м).
3. Перебрасывание мяча через препятствия (с 2 м).
4. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками 3-4 раза подряд.
5. Отбивание мяча от пола право и левой рукой не менее 5 раз подряд.
6. Метание предметов на дальность (3,5- 6 м).
7. В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. 8. Правой и левой рукой в вертикальную цель (h- 1,5 м) с расстояния 1,5- 2 м.

### ***Подготовительная группа***

#### **Ходьба:**

1. На носках (руки за голову), на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра.
2. Широим и мелким шагом
3. Приставным шагом назад и вперед
4. Перекатом с пятки на носок.
5. В сочетании с другими видами движений

#### **Бег:**

1. Непрерывный в течении 2-3 минут
2. Со средней скоростью на 80 – 100м
3. Челночный 3\*10м.
4. На носках, высоко поднимая колени, мелким и широким шагом, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестом голени назад
5. С различными заданиями, с предметом, с преодолением препятствий
6. С изменением темпа

#### **Упражнения в равновесии:**

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок
2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге, пронося другую махом вперед сбоку скамейки
3. С остановкой посередине и: перешагиванием через предмет, с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.
4. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке
5. Кружение с закрытыми глазами с остановкой и выполнением фигур

6. Сохранение равновесия, стоя на носках, на одной ноге, закрыв глаза; выполнение упражнений, стоя на одной ноге

**Ползание, лазание:**

1. На четвереньках по гимнастической скамейке, бревну
2. На животе, на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками
3. Подлезание, пролезание различными способами (35-50 см)

**Прыжки:**

1. На двух ногах на месте по 30-40 прыжков 3-4 раза подряд в чередовании с ходьбой
2. С поворотом кругом, с продвижением вперед на 5-6 м с зажатым между ног мешочком с песком
3. Через 6-8 предметов, поставленных в линию
4. На одной ноге через линию, веревку вперед-назад, влево-вправо, с продвижением вперед
5. В длину с места на расстояние около 100см
6. В длину с разбега (180см).
7. Через короткую скакалку различными способами

**Бросание, ловля, метание:**

1. Перебрасывание мяча друг другу различными способами, из различных положений
2. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля не менее 20 раз подряд.
3. Бросание и ловля мяча с хлопками, с поворотом, одной рукой (от 10 раз)
4. Отбивание мяча от пола на месте.
5. Метание предметов на дальность правой и левой рукой (6-12 раз)
6. Метание в вертикальную, горизонтальную цель (h-1м) с расстояния 4-5 м

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие направления развития и образования детей (далее - образовательные области)

Образовательная область	
Социально-коммуникативное развитие	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём</li><li>2. Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора</li><li>3. Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки</li><li>4. Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.</li></ol>
Познавательное развитие	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр.)</li><li>2. Специальные упражнения на ориентировку в пространстве</li><li>3. Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых)</li><li>5. Просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни</li><li>6. Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.</li></ol>
Речевое развитие	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Проговаривание действий и название упражнений</li><li>2. Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности</li><li>3. Обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры</li></ol>
Художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок</li><li>2. Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек</li><li>3. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение</li><li>4. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение</li><li>5. Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера</li></ol>
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"><li>- охрана здоровья детей;</li><li>-вырабатывание у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;</li><li>- гармоничное физическое развитие.</li></ul>

## **Программные задачи по физическому развитию**

### **I квартал.**

#### ***Вторая младшая группа:***

1. Обогащать двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, умение осмысливать свои действия и действия, выполняемые сверстниками.
2. Упражнять детей в прыжках на двух ногах, отталкиваясь носками ног, учить мягкому приземлению на две ноги.
3. Обучать ходьбе и бегу друг за другом в колонне и по кругу, добиваясь согласованной работы рук и ног.
4. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры по полу, по наклонной доске, сохраняя равновесие.
5. Развивать силу, ловкость, укреплять мускулатуру, выполняя разнообразные движения.

#### ***Средняя группа:***

1. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
2. Обучать ползанию по гимнастической скамейке на животе.
3. Учить прыжкам на одной ноге, сохраняя равновесие, совершенствовать навык прыжков на двух ногах, обращая внимание на приземление.
4. Учить построениям врассыпную, друг за другом, в круг.
5. Развивать глазомер при прокатывании мяча друг другу, в воротики; упражнять в умении ловить мяч двумя руками, не прижимая его к себе.
6. Побуждать детей к активной двигательной деятельности, желание действовать сообща.

#### ***Подготовительная группа:***

1. Формировать навык правильной осанки.
2. Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, подлезание. Добиваться точности и легкости выполнения упражнений.
3. Продолжать обучать ведению мяча на месте и в движении, добиваясь четкого и точного выполнения.
4. Совершенствовать навыки статического и двигательного равновесия.
5. Закреплять полученные детьми умения и навыки в спортивных упражнениях и играх, совершенствовать технику их выполнения.
6. Воспитывать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.

### **II квартал.**

#### ***Вторая младшая группа:***

1. Коррекция нарушений основных движений, профилактика плоскостопия.
2. Учить мягкому приземлению в различных видах прыжков, познакомить с прыжками в длину.
3. Упражнять в умении бросать мяч и ловить его двумя руками.
4. Совершенствовать навык подлезания, не касаясь руками пола; в перелезании через препятствия.
5. Закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной повышенной опоре.
6. Развивать умение выполнять движения четко и точно, умение действовать сообща.

#### ***Средняя группа:***

1. Совершенствовать координацию движений, учить следить за положением своего тела в пространстве.
2. Совершенствовать навык равновесия при ходьбе и беге по повышенной опоре, учить выполнять различные упражнения во время движения.
3. Закреплять умение ловить мяч, умение выполнять броски мяча вдаль правой и левой рукой.
4. Формировать навык правильной осанки.
5. Развивать легкость, ритмичность ходьбы и бега; настойчивость в выполнении правильного результата при выполнении заданий.

### ***Подготовительная группа:***

1. Учить различным видам прыжков через короткую скакалку.
2. Упражнять в умении соблюдать устойчивое равновесие при скольжении по ледяным дорожкам, метании снежков на дальность, катанию на санках.
3. Развивать у детей глазомер, используя различные виды метания.
4. Познакомить детей с игрой в бадминтон, обучать правилам игры, умению действовать ракеткой и воланом.
5. Продолжать совершенствовать координацию, точность в выполнении движений.
6. Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность во время выполнения различных физических упражнений и в подвижных играх.

### **III квартал**

#### ***Вторая младшая группа:***

1. Формировать целенаправленную двигательную активность, умение реализовывать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.
2. Развивать способность удерживать устойчивое равновесие при изменении направления ходьбы и бега, при изменении темпа, во время остановки.
3. Продолжать учить детей бросать мяч в определенном направлении, ловить мяч, развивать силу броска.
4. Закреплять умение приземляться после прыжка мягко, на полусогнутые ноги
5. Воспитывать смелость, уверенность в себе.

#### ***Средняя группа:***

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах.
2. Развивать точность и силу броска в работе с мячом.
3. Совершенствовать навыки различных построений, умение точно повторять показанные движения.
4. Формировать умение детей контролировать положение тела, сохраняя равновесие при выполнении статических и динамических упражнений.
5. Воспитывать дружелюбие, отзывчивость, желание помогать друг другу.

#### ***Подготовительная группа***

1. Поощрять умение проявлять самостоятельность в организации подвижных и спортивных игр, эстафет, используя полученные двигательные умения.
2. Продолжать формирование правильной осанки, умения держаться свободно, естественно и красиво, умение контролировать свою осанку.
3. Развивать у детей глазомер, используя разные виды метания, учить придавать мячу правильную траекторию в зависимости от способа и силы броска.
4. Воспитывать силу воли, выдержку, настойчивость в достижении поставленной цели.
5. Поддерживать интерес к различным видам спорта, подготавливать детей к непосредственному участию в спортивных играх.



**План – график освоения основных движений, упражнений в течении 2020 – 2021 учебного года**  
**II младшая группа**

Раздел программы	сентябрь				октябрь				ноябрь				Декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Теоретические сведения			×		×			×	×	×			×	×		×			×		×		×		×	×		×	×		×		×			
Построение и перестроение								×	×	×		×	×		×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×			
ОРУ	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×			
Ходьба, бег	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×			
Прыжки			×			×	×	×	×	×			×	×		×	×	×			×	×	×	×	×				×		×					
Метание			×		×	×				×	×	×		×			×	×		×	×	×	×	×	×		×	×	×			×		×		
Лазанье				×		×	×					×			×	×		×	×			×	×		×	×			×	×	×		×	×		
Равновесие	×	×		×			×	×	×				×	×		×	×	×	×			×	×			×	×	×	×	×	×			×		
Подвижные игры	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		
Контр. упр.			×																													×	×			

### Средняя группа

Разделы программы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Теоретические сведения				×	×		×	×	×		×	×	×		×	×			×	×	×		×	×	×		×	×	×		×		×		×	
Построение и перестроение	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
ОРУ	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Ходьба, бег	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Прыжки			×	×	×	×			×	×			×		×			×	×		×	×		×		×		×	×				×	×	×	
Метание			×	×		×	×	×	×		×	×	×		×			×	×	×	×			×		×		×			×	×	×	×	×	×
Лазанье	×	×	×	×			×	×				×		×		×		×	×	×			×	×			×	×	×		×	×			×	
Равновесие	×	×			×		×			×	×	×		×	×	×				×	×	×		×	×		×	×	×		×	×		×	×	×
Подвижные игры	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Контр. упр.	×	×	×																															×	×	

### Подготовительная группа

Разделы программы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Теорет. сведения				×	×	×		×	×		×	×	×		×	×				×	×		×	×	×		×	×	×		×	×	×			
Построение перестроение			×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×			
ОРУ		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×				
Ходьба, бег	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×			
Прыжки	×			×	×	×			×		×	×		×	×	×				×	×	×			×	×		×	×	×	×	×				
Метание		×	×			×	×	×	×		×	×		×	×	×		×		×	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×			
Лазанье		×	×				×			×			×					×	×			×				×	×						×	×		
Равновесие	×			×	×		×	×	×	×		×	×		×				×		×		×	×	×			×	×	×			×			
Подвижные игры	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		



# Календарное планирование непрерывной образовательной деятельности физической культуре на 2019 -2020учебный год

## МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 года)

*Сентябрь.*

Цель: Выявление уровня физических способностей

- 1.Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях
2. Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте
3. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании
4. Учить группировать при лазании под шнуром

№ занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Водная часть	Ходьба стайкой в прямом направлении – «Поезд» (друг за другом). Бег за воспитателем, в определенном направлении – «Бегите ко мне».			
ОРУ	С погремушками		Без предметов «Забавные птички» см. картотеку	
Основная часть	Диагностика: ходьба, бег, упражнения в равновесии. - ходьба «стайкой», между предметами, - бег в определенном направлении, с изменением темпа, между предметами - ходьба и бег между двумя параллельными линиями(25см), - ходьба и бег по «мостику» (по доске, положенной на пол, по гимнастической скамейке) - Ходьба и бег с остановкой		Диагностика: прыжки, ползание (лазание), упражнения с мячом (метание). - «пружинка», прыжки на месте на двух ногах. - прокатывание мячей вперед из различных и.п. - ловля мяча от взрослого с расстояния 1м, броски мяча вперед - ползание на четвереньках по прямой до ориентира. - пролезание под шнуром	
Подвижная игра	«Бегите ко мне»	«Карусель»	«Догони мяч»	«Птички, летите ко мне» (в заданном направлении)
Заключительная часть	Ходьба пол круга, взявшись за руки. Дыхательное упражнение в кругу «Надув шар»		Ходьба стайкой за одним из детей (у ребенка в руках игрушка)	

**Октябрь.**

1. Учить детей ходить и бегать по кругу, во время ходьбы и бега выполнять задания.
2. Развивать навык устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
3. Совершенствовать умение приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании.
4. Упражнять в умении энергично отталкивать мяч при прокатывании их друг другу.

№ занятия	1 неделя Занятия № 1,2	2 неделя Занятия № 3.4	3 неделя Занятия № 5,6	4 неделя Занятия № 7.8
Водная часть	Ходьба и бег по сигналу с остановкой, с выполнением заданий – «шагают дети», «прыгает зайчик». Ходьба по кругу по ориентирам в колонне по одному. Ходьба на носках.			
ОРУ	С кубиками №1		С погремушками №2	
Основная часть	- Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (шир. – 25 см, длина – 2м). - Прокатывание мячей двумя руками вперед от обозначенной черты. - «Пружинка» - подготовительное упражнение к прыжкам на двух ногах	- Ходьба и бег по дорожке ширина 25 см, длина – 2,5. - Прыжки на двух ногах на месте – «Зайчики скачут в гости к мишке». - Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени (мишки).	- Прыжки на двух ногах на месте с работой рук. - Прокатывание мяча друг другу, ноги врозь. - Ползание на четвереньках по прямой до ориентира.	-Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. - Ходьба с остановкой на сигнал «стоп» (не задевая расставленные предметы).
Подвижная игра	«Поезд»	«У медведя во бору» (убегать)	«Лошадки»	«Мой веселый, звонкий мяч».
Заключительная часть	«Угадай, кто кричит»	Ходьба друг за другом (за медведем)	«Угадай, чей голосок»	Ходьба по массажным коврикам.

**Ноябрь.**

1. Учить прыжкам из обруча в обруч, ловить и бросать мяч взрослому.
2. Упражнять в прокатывании мячей друг другу, в ходьбе и беге в колонне, в выполнении заданий в ходьбе (по сигналу).
3. Совершенствовать навык устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, чередовать ходьбу и бег по сигналу.
4. Создать положительный настрой, эмоционально – положительный настрой на занятиях физкультурой.

№ занятия	1 неделя Занятия № 1,2	2 неделя Занятия № 3.4	3 неделя Занятия № 5,6	4 неделя Занятия № 7.8
Водная часть	Ходьба в колонне по одному. На сигнал выполнять задания – «зайчики», «лягушки». Бег врассыпную. Чередование ходьбы и бега.			
ОРУ	Без предметов №2		С платочком №1	
Основная часть	- Ходьба по ребристой доске, положенной на пол -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1.5 – 2 м).	-Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. -Прокатывание мячей в прямом направлении с одной стороны зала на другую.	-Ловить мяч и бросать его взрослому. -Ползание на четвереньках по прямой (кто быстрее?) и проползание в воротики (50 см).	-Бросать мяч взрослому и ловить его с расстояния 1м. -Ходьба между двумя линиями, руки на поясе (ширина – 20 см).
Подвижная игра	«Бегите к флажку!» (быстрые ножки)	«Найди себе пару».	«Мышки и кот».	«Перепрыгни через ручеек» (ширина 20 см)
Заключительная часть	Ходьба друг за другом, подняться на носочки (выросли большие – пребольшие).	Ходьба врассыпную с построением около зеркала. Найти и показать названную часть тела.	«Башмачки» - пальчиковая гимнастика (см. картотеку).	«Карусель» (1 раз в ходьбе.)





### *Декабрь*

1. Учить ходить и бегать враспынную с использованием всей площади зала и между предметами, не задевая их; в прыжках приземляться на полусогнутые ноги.
2. Упражнять в прокатывании мяча в заданном направлении; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске, шириной 15-20 см, положенной на пол.
3. Совершенствовать умение подлезать под препятствия, высотой 50 см, не задевая их.

№ занятия	1 неделя Занятия № 1,2	2 неделя Занятия № 3.4	3 неделя Занятия № 5,6	4 неделя Занятия № 7.8
Водная часть	Ходьба и бег враспынную, по кругу, между предметами. Ходьба и бег в чередовании, в противоположную сторону (назад). Построение в шеренгу, в круг.			
ОРУ	С обручами №1		Без предметов №3	
Основная часть	-Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (3-4 раза). -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5 – 2 м.	-Прыжки с продвижением вперед на расстояние 4 -5 м с приземлением на полусогнутые ноги. -Прокатывание мяча в прямом направлении а) друг другу сидя; б) то же, через воротики.	-Подлезание под шнур (h- 50 см), не касаясь руками пола. -Ходьба по гимнастической скамейке а) руки в стороны; б) руки на поясе.	-Ходьба по гимнастической скамейке с подъемом по наклонной доске -Подлезание в воротики, не касаясь руками пола -Прыжки с продвижением вперед.
Подвиж. игра	«Лошадки»	«Мой веселый Звонкий мяч».	«Веселые снежинки» (см. картотеку)	«Быстрее к елочке»
Заключит. часть	Ходьба по залу враспынную.	«Найдем дыпленка»	«Где спрятался мышонок?»	«Снежинки» - пальчиковая гимнастика



### Январь

1. Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, строиться и ходить парами.
2. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в умении прокатывать мяч вокруг предмета, мягко приземляться на полусогнутые ноги.
3. Совершенствовать умение подлезать под препятствие, не касаясь руками пола.
4. Развивать глазомер и ловкость, умение останавливаться по сигналу.
5. Воспитывать умение в подвижных играх выполнять правила игры.

№ занятия	1 неделя Занятия № 1,2	2 неделя Занятия № 3.4	3 неделя Занятия № 5,6	4 неделя Занятия № 7.8
Водная часть	Построение в колонну друг за другом, построение в пары, ходьба парами; Ходьба парами, построение в круг. Ходьба и бег в чередовании, остановка с сохранением равновесия по команде «стоп».			
ОРУ	С погремушками		С кубиками	
Основная часть	-Ходьба по лесенке, положенной на пол, с перешагиванием через ступеньки. -Подлезание в воротики, не касаясь руками пола. -Прокатывание мяча друг другу с расстояния 3м	-Прокатывание мяча вокруг игрушки двумя руками. -ходьба с перешагиванием через планки лесенки, положенной на пол, поочередно правой и левой ногой. -Спрыгивание (или спуск шагом) со скамейки на мягкое покрытие.	-Ходьба с перешагиванием через кубики (высотой 5-7 см). -Подлезание под веревку (высота 40 см). -Прокатывание мяча вокруг предметов одной рукой.	-Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 20 см). -Прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч (2-3обруча). -Игровое упражнение «Добеги до кегли» (бег в заданном направлении).
Подвиж. игра	«Мыши в кладовой».	«Воробышки и кот»	«Веселые снежинки»	«Найди свой цвет»
Заключит. часть	Ходьба парами.	Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».	Ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.	«Снежинки» - расскажем стихи руками (см. картотеку)

**Февраль.**

1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу: подниматься на носочки, поднимать руки.
2. Учить приземляться мягко после прыжков, энергично отталкивать мяч при прокатывании в прямом направлении, при перебрасывании его через шнур.
3. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в ползании на четвереньках, в ходьбе с сохранением равновесия.
4. Закреплять навык ходьбы переменным шагом с сохранением равновесия (через рейки лестницы).

№ занятия	1 неделя Занятия № 1,2	2 неделя Занятия № 3.4	3 неделя Занятия № 5,6	4 неделя Занятия № 7.8
Водная часть	Ходьба с выполнением заданий: на носочках, руки в стороны; с переходом на бег, с перешагиванием через кубики. Бег враспынную, ходьба и бег друг за другом, по кругу, взявшись за руки.			
ОРУ	Без предметов		С маленьким мягким мячиком	
Основная часть	-Ходьба по «извилистой дорожке» (идут лошадки) -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. -Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками (котята играют).	-Ходьба по дорожке между кубиками, высоко поднимая ногу. -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. -Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками (котята играют).	-Прокатывание мяча друг другу из положения сидя. -Подлезание под шнур, не касаясь руками пола, не задевая шнур. -Ходьба по доске, положенной на пол (ширина 15 см).	-Прокатывание мяча друг другу из положения стоя на коленях. -Подлезание под шнур, не касаясь руками пола, не задевая шнур. -Ходьба по доске, положенной на пол (ширина 15 см).
Подвиж. игра	«Кролики»	«Воробышки и автомобиль» (усложнение)	«Птенчики в гнездышке»	«Наседка и цыплята»
Заключит. часть	«Чьи голоса?» (картотека) со звукоподражанием	«Киска лапками играла» (картотека)	«Смелые гуси» (картотека – пальчиковая гимнастика)	«Во дворе» (картотека) – расскажем стихи руками.

### *Март*

1. Учить прыжкам с места в длину, правильному хвату по бокам скамейки при ползании, бросать мяч о пол и ловить его двумя руками.
2. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, с изменением направления.
3. Совершенствовать навык ползания, ходьбы с перешагиванием через препятствия, навык равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.
4. Развивать ловкость (в играх с мячом), быстроту (в беге).

№ занятия	1 неделя Занятия № 1,2	2 неделя Занятия № 3,4	3 неделя Занятия № 5,6	4 неделя Занятия № 7,8
Водная часть	Построение в колонну по одному; перестроение в пары (с помощью взрослого), ходьба в парах друг за другом, затем бег врассыпную с нахождением своей пары. Ходьба и бег друг за другом с изменением направления, ходьба на носках, руки на поясе.			
ОРУ	С кубиками с мячом		Без предметов	
Основная часть	-Ходьба с перешагиванием через кубики, положенные в шахматном порядке. -Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнуры. -Прокатывание мячей в прямом направлении, стоя на коленях	-Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. -Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках до погремушки. -Прыжки в длину (25 см).	-Лазание по наклонной лестнице -Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. -Прыжки в длину («Какая птичка дальше прыгнет»).	-Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, руки в стороны. -Прыжки через 2 линии «Через ручеек». -Прокатывание мяча в прямом направлении друг другу.
Подвиж. игра	«Поезд»	«Светит солнышко в окошко»	«Воробышки и кот»	«Воробышки и автомобиль»
Заключит. часть	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.	«Найди куклу» - игра малой подвижности.	«Воздушный шар» - дыхательные упражнения.	«Посчитаем птичек» - (картотека) – пальчиковая гимнастика.

### *Апрель*

1. Учить приземляться на две ноги, бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, правильному хвату за рейки лестницы.
2. Упражнять в ходьбе парами, в беге врассыпную, в ползании по доске, ходьбе с перешагиванием через препятствия, в ходьбе по кругу.
3. Развивать ловкость при прокатывании мяча, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.
4. Воспитывать организованность, внимание, умение сопереживать

№ занятия	1 неделя Занятия № 1,2	2 неделя Занятия № 3.4	3 неделя Занятия № 5,6	4 неделя Занятия № 7.8
Водная часть	Построение в шеренгу, в колонну по одному; перестроение в пары с помощью взрослого, ходьба парами друг за другом; бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу вправо и влево, ходьба на носках, ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег через шнуры, с высоким подниманием колен			
ОРУ	С погремушками		С обручем	
Основная часть	-Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 25 см). - Прыжки в длину с места на расстояние 20-30 см. -Броски мяча о пол, и ловля его двумя руками.	-Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. -Бросание мяча в верх и ловля его двумя руками. Ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе (следить за осанкой).	-Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. -Перепрыгивание через шнуры, положенные на расстоянии 30 см. -Влезание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую скамейку.	-Влезание на наклонную лесенку и спуск с нее. -Ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе, перешагивая через кубики, высотой 57 см. -Ползание по гимнастической скамейке.
Подвиж. игра	«Зайка, выходи...»	«Серый зайка умывается»	«Воробышки и автомобиль»	«Найди свой цвет»
Заключит. часть	«Пройди тихо»	«Дует, дует ветерок...» (с дыханием)	Ходьба в колонне по одному за ведущим.	«Едем, едем на машине» (см. картотеку) – пальчиковая игра.



### *Май*

1. Учить детей ходить приставными шагами вперед, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину на две ноги.
2. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с перепрыгиванием через шнуры, врассыпную и с нахождением своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях.
3. Продолжать воспитывать положительные эмоции на занятиях физкультурой.

№ занятия	1 неделя Занятия № 1,2	2 неделя Занятия № 3,4	3 неделя Занятия № 5,6	4 неделя Занятия № 7,8
Водная часть	Ходьба и бег по кругу, врассыпную; проверка осанки. Ходьба и бег по звуковому сигналу (под бубен); с выполнением заданий – «лошадки», «лягушки», «зайцы». Ходьба с перешагиванием через шнуры.			
ОРУ	Без предметов		Без предметов	
Основная часть	-Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, высотой 5-7 см. -Перепрыгивание через «ручеек» шириной 30-35 см. 3. Игровое задание «Вверх – вниз» (ходьба по наклонной доске).	-Подбрасывание мяча вверх, о пол и ловля его. -Влезание на наклонной лестнице -Игровое задание «Найди домик» бросание мяча двумя руками в горизонтальную цель.	-Ходьба. -Прыжки. -Лазание.	-Бег. -Равновесие. -Метание.
Подвиж. игра	«Светит солнышко в окошко»	«Поймай комара»	«По ровненькой дорожке»	«Огуречик, огуречик...»
Заключит. часть	Малой подвижности – «Найди цветок»	«Насекомые над лугом» - пальчиковая игра	«Пройди тихо»	Ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.





# **СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет)**

**Сентябрь.**

Цель: выявление уровня физической подготовленности детей.

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп», на носках, пятках, наружных сводах стоп. Бег в колонне друг за другом, врассыпную, с высоким подниманием колен. Перестроение за ведущими из одной колонны в 2 и 3 звена.			
ОРУ	С листочками		Без предметов	
Основ. часть	<p>Диагностика: ходьба, бег, равновесие, лазание.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег между двумя параллельными линиями.</li> <li>- ходьба и бег с изменением темпа, направления.</li> <li>- непрерывный бег в течение 1 минуты.</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>- ползание на четвереньках по прямой, между предметами.</li> <li>- пролезание в обруч различными способами.</li> </ul>		<p>Диагностика: прыжки, метание, лазание.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.</li> <li>- прыжки вверх до предмета.</li> <li>- прыжки через две линии (25см).</li> <li>- катание мяча по прямой.</li> <li>- ловля брошенного мяча с расстояния 1м.</li> <li>- броски мяча вверх, о пол и ловля.</li> <li>- метание в цель с 1,5 м. - лазание по гимнастической лестнице удобным способом.</li> </ul>	
Подвиж. игра	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо».	«Огуречик, огуречик».	«Зайцы и волк».
Заключ. часть	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в колонне по одному.	«Карлики и великаны» (ходьба)	Ходьба с различными положениями рук.	Игра малой подвижности «Пойдем в лес» (ходьба)

### **Октябрь.**

1. Учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре, находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через препятствия.
2. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу.
3. Совершенствовать умение придавать мячу точность направления при прокатывании, подлезать под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах.
4. Воспитывать дружеские отношения в группе.

4. Воспитывать дружеские отношения в группе.				
№ занятия	1 неделя. Занятия № 1,2		2 неделя Занятия № 3,4	
1 часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления, бег между предметами, не задевая их. Ходьба с перешагиванием через бруски, в рассыпную, построение по сигналу в шеренгу. Ходьба с перешагиванием через шнуры, на носках, приставным шагом. Построение в круг.			
ОРУ	Без предметов № 1 «Огород» (см. картотеку)		№2 с малым мячом	
Основн. часть	- Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (до черты)	- Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточки. - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до черты и перепрыгнуть через нее.	- Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. - Прокатывание мячей по мостику двумя руками.	- Прыжки на двух ногах между набивными мячами. - Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях.
Подвиж. игра	«Огород»		«Собери яблочки по цвету»	
Заключ. часть	Пальчиковая гимнастика «Помидоры» (картотека)		Пальчиковая гимнастика - «Вкусное яблоко»	

№ занятия	3неделя. Занятия № 5,6		4 неделя Занятия № 7,8	
1 часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления, бег между предметами, не задевая их. Ходьба с перешагиванием через бруски, врассыпную, построение по сигналу в шеренгу. Ходьба с перешагиванием через шнуры, на носках, приставным шагом. Построение в круг.			
ОРУ	Без предметов №2		№4 с игрушкой	
Основн. часть	-Подбрасывание мяча вверх, догнать его, вернуться назад. - «Пройди по мостику» - ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках.	- Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. -подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его двумя руками.	-Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. - Подлезание под шнур высотой 40 см с мячом в руках.	- «Прокати и догони» - прокатить мяч под шнур (40см), догнать его, проползая на коленях под шнуром. -Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
Подвиж. игра	«Грибы и ягоды»		«Заводные игрушки»	
Заключ. часть	М.п. «В лес за грибами» (см. картотеку)		«Мячик мой» - пальчиковая гимнастика. Ходьба друг за другом.	



### *Ноябрь*

1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; в бросании мяча вперед, о пол и ловле его двумя руками; в ходьбе и беге с изменением направления; в прыжках на двух ногах, в ползании по скамейке на животе.
2. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; умение прокатывать мяч между предметами.
3. Формировать правильную осанку; координацию движений в ходьбе и беге между предметами, не задевая их.

№ занятия	1 неделя. Занятия № 1,2		2 неделя Занятия №3,4	
1 часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, бег на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения. Бег высоко поднимая колени, врассыпную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	С косичкой		Без предметов	
Основн. часть	-Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-5 м. -броски мяча снизу двумя руками за линию (на расстояние 1,5 м).	- Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнуры (4-5 шнуров). -Перебрасывание мяча двумя руками через веревку из-за головы (веревка на высоте поднятой руки ребенка).	-Перепрыгивание через бруски на двух ногах со взмахом рук. -Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине, руки на поясе.	-Перепрыгивание через 4-5 брусков, продвигаясь вперед (с взмахом рук). -Ходьба по гимнастической скамейке с перешагивая через мешочки с песком.
Подвиж. игра	«Перелет птиц»		«Найди свою пару».	
Заключ. часть	Ходьба по залу врассыпную. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» (см. картотеку).		Ходьба с дыхательными упражнениями. Игра малой подвижности «Раз, два, три – быстро назови».	

№ занятия	3 неделя. Занятия № 5,6		4 неделя Занятия №7,8	
1 часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, бег на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения. Бег высоко поднимая колени, врассыпную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	С кубиками		С колечками	
Основн. часть	-Ходьба по шнуру, положенному на пол по прямой, приставным шагом. -Прокатывание мяча в воротики с расстояния 1,5- 2м.	1. Ходьба по шнуру, положенному на пол по кругу, приставным шагом. 2. Прокатывание мяча между кубиками, поставленными в линию с расстояния 2м.	- Ходьба по «дорожке» шириной 15см. -Подлезание под веревку, натянутую на высоте 50см, не касаясь руками пола. -Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля мяча.	-Подлезание под дугу, высотой 50см? не касаясь руками пола. -Ходьба по дорожке шириной 15 см, перешагивая через кубики. -Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, не прижимая его к себе.
Подвиж. игра	«У медведя во бору»		«Убежим от Федоры»	
Заключ. часть	«Найди и покажи отгадку» (спокойная ходьба по залу с нахождением предметов)		«Будут, будут у Федоры и блины и пироги» (пальчиковая гимнастика см. картотеку).	

### *Декабрь.*

1. Учить детей перестраиваться в пары на месте; ловить мяч двумя руками, не прижимая его к себе.
2. Упражнять в ползании на четвереньках по повышенной опоре, учить правильному хвату при ползании по гимнастической скамейке.
3. Развивать глазомер, точность при прокатывании мяча.
4. Закреплять навык нахождения своего места в колонне.
5. Закреплять умение прыгать на двух ногах, соблюдая дистанцию во время движения.

№ занятия	1 неделя. Занятия № 1,2		2 неделя Занятия №3,4	
1 часть	Ходьба и бег по кругу, на носках, в чередовании с ходьбой. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег врассыпную и ходьба с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	Без предметов №3		С мягким мячом – играем в снежки	
Основн. часть	-Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях между двумя набивными мячами. -Прыжки вверх из глубокого приседа.	-Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях, через воротики. -Прыжки из глубокого приседа вверх в чередовании с расслаблением. (3 раза по 5 прыжков)	-Ходьба по доске, лежащей на полу (ширина 15 см), с мячиком на вытянутой руке. -Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	-Ходьба по доске, лежащей на полу (ширина 15 см), с перешагиванием через кубики (высотой 5-7 см) -Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
Подвиж. игра	«Кролики» (подлезание под препятствие)		«Веселые снежинки» (равновесие, кружение на месте)	
Заклуч. часть	Ходьба в колонне друг за другом.		«Где снежинка?»	



№ занятия	3 неделя. Занятия № 5,6		4 неделя Занятия №7,8	
1 часть	Ходьба и бег по кругу, на носках, в чередовании с ходьбой. Ходьба между предметами. Бег врассыпную и ходьба с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	С обручем		С платочками	
Основн. часть	-Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. -Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками. -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	-Перепрыгивание через кубики (h – 5-7 см). -Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. -Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками.	-Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, встать, дойти до конца. -Ползание по наклонной доске с переходом на гимнастическую скамейку.	-Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя на середине скамейки. -Спуск по наклонной доске шагом.
Подвиж. игра	«Вороны» (прыжки) см. картотеку		«Мы веселые ребята» (бег)	
Заключ. часть	Ходьба врассыпную с дыхательными упражнениями. Построение друг за другом.		Пальчиковая гимнастика «Снежинка» см. картотеку.	

**Январь.**

1. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения; сохранять равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием.
2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием коленей, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках.
3. Закреплять умение подлезать под шнур, перешагивать через препятствия, умение действовать по сигналу.
4. Воспитывать выдержку, умение соблюдать правила игры.

№ занятия	1 неделя. Занятия № 1,2		2 неделя Занятия №3,4	
1 часть	Ходьба: в колонне по одному, между предметами на носочках, со сменой ведущего, с выполнением заданий. Бег: между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу.			
ОРУ	Без предметов		С малым мячом	
Основн. часть	Каникулы	-Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя (на середине) -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. - Броски мяча о пол, ловля его двумя руками, не прижимая его.	-Прыжки на двух ногах вдоль веревки до ориентира. -Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. - Ходьба на носках между предметами, не задевая их.	-Прыжки на двух ногах вдоль веревки до ориентира (ноги вместе, ноги врозь). -Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. - Ходьба между предметами, не задевая их, высоко поднимая колени
Подвиж. игра	«Лиса в курятнике»		«Котята и щенята»	
Заключ. часть	«Смелые гуси» - пальчиковая гимнастика (см. картотеку)		«Угадай, кто кричит» (звукоподражание)	

№ занятия	3 неделя. Занятия № 5,6		4 неделя Занятия №7,8	
1 часть	Ходьба: в колонне по одному, между предметами на носочках, со сменой ведущего, с выполнением заданий. Бег: между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу.			
ОРУ	Без предметов		С косичкой	
Основн. часть	-Прыжки на двух ногах, перепрыгивая через шнур справа, слева. -Броски мяча о пол, ловля его двумя руками. -Ползание по гимнастической скамейке на коленях и локтях.	-Прыжки на двух ногах, перепрыгивая через шнур справа, слева. - Прыжки на двух ногах, перепрыгивая через шнур справа, слева. -Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	-Игровое упражнение «Брось – поймай» (перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками). -Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. -Лазание по наклонной лесенке и спуск с нее.	-Игровое упражнение «Брось – поймай» (перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди). -Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя. -Лазание по наклонной лесенке и спуск с нее.
Подвиж. игра	«У медведя во бору» (с усложнением)		«Зайцы и волк»	
Заклуч. часть	«Кто чей ребенок?» (со звукоподражанием)		Ходьба друг за другом с выполнением движений по сигналу.	

**Февраль.**

1. Учить ловить мяч двумя руками; ходить и бегать по кругу с изменением направления.
2. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в прыжках с продвижением вперед.
3. Совершенствовать навыки ходьбы и бега по наклонной поверхности, в умении перепрыгивать через предметы.
4. Закреплять навык устойчивого равновесия в прыжках, навык ползания на четвереньках.
5. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения в группе.

№ занятия	1 неделя. Занятия № 1,2		2 неделя Занятия №3,4	
1 часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на носках, на наружном своде стопы. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между кубиками. Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу. Построение в два звена за ведущими.			
ОРУ	С мячом		Без предмета	
Основн. часть	-Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, поднятой над полом на 7см. -Прыжки через 5-6 коротких шнуров. - Перебрасывание мячей снизу двумя руками.	-Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, поднятой над полом на 15 см. - Прыжки через 5-6 мягких палок (h-4см). -Перебрасывание мячей снизу двумя руками.	-Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом посередине. -Прыжки на двух ногах между кубиками с продвижением вперед (по коридорчику). -Перебрасывание мячей друг другу из-за головы двумя руками.	-Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через 2ленточки. -Прыжки на двух ногах между кубиками, расположенными врассыпную, с продвижением вперед. -Перебрасывание мячей друг другу из-за головы двумя руками.
Подвиж. игра	«Подарки»		«Доставка почты» (полоса препятствий)	
Заклуч. часть	«Чего не стало?» (внимание)		«Что принес нам почтальон?» пальчиковая гимнастика.	

№ занятия	3 неделя. Занятия № 5,6		4 неделя Занятия №7,8	
1 часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на носках, на наружном своде стопы. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между кубиками. Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу. Построение в два звена за ведущими.			
ОРУ	С большой веревкой		С обручем	
Основн. часть	-Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. -Подъем по наклонной доске с переходом на гимнастическую скамейку. -Пролезание в 2-3 обруча, не касаясь руками пола.	-Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. -Спуск по наклонной доске. -Пролезание в тоннель.	- Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. -Спуск, съезжая по наклонной доске. - Прыжки на одной ноге до ориентира на расстояние до 2м.	-Подъем по наклонной доске и ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. -Прыжки на одной ноге до ориентира на расстояние до 2м.
Подвиж. игра	«Трамвай»		«Цветные автомобили»	
Заключ. часть	«Ехали, мы ехали» игра со словесным сопровождением малой подвижности.		«Светофор» (зеленый свет – ходьба в колонне, красный свет – стоп.)	

### *Март*

1. Учить принимать правильное исходное положение для выполнения прыжков в длину с места; лазать по наклонной лестнице.
2. Упражнять в бросании мяча через веревку, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, в ходьбе по наклонной доске, в перешагивании через предметы.
3. Совершенствовать умение ходить и бегать по кругу, парами, перестраиваться в звенья.
4. Воспитывать сознательное отношение к правилам игры.

№ занятия	1 неделя. Занятия № 1,2		2 неделя Занятия №3,4	
1 часть	Ходьба друг за другом в колонне по одному, ходьба и бег парами, с выполнением заданий – «Лошадки». Бег по кругу, с остановкой по сигналу. Перестроение в три колонны звеньями за ведущими.			
ОРУ			С мячом	
Основн. часть	-Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его после отскока от пола. -Прокатывание мяча по прямой двумя руками.	-Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его после отскока от пола. -Прокатывание мяча между предметами (двумя руками).	-Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. -Прыжки в длину с места (фронтально). -Ходьба по шнуру, положенному на пол прямо, приставным шагом.	-Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. -Прыжки в длину с места (поточно). -Ходьба по шнуру, положенному на пол зигзагом, приставным шагом.
Подвиж. игра	«Ловишки»		«Подарки»	
Заклуч. часть	Пальчиковая гимнастика «Заботливое солнышко»		«Мамины помощники» - движение и речь (см. картотеку)	

№ занятия	3 неделя. Занятия № 5,6		4 неделя Занятия №7,8.	
1 часть	Ходьба друг за другом в колонне по одному, ходьба и бег парами, ходьба на наружной стороне ступни. Бег по кругу, с остановкой по сигналу. Перестроение в три колонны звеньями за ведущими.			
ОРУ	С лентами		Без предметов под музыку.	
Основн. часть	-Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточки (4-5 штук). -Влезание по наклонной лестнице	- Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через 2 ленточки приставным шагом боком. -Влезание по наклонной лестнице,	-Пролезание в обруч различными способами -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через плоскостные изображения цветов, положенные на пол (5-6 штук).	-Пролезание в несколько стоящих обручей подряд -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через плоскостные изображения цветов, положенные на кубики, высотой 4-5 см (5-6 штук).
Подвиж. игра	«Зайка беленький сидит»		«Сорви цветок» (см. картотеку)	
Заклуч. часть	«Замри».		«Найди цветок» (внимание).	

### *Апрель*

1. Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность.
2. Упражнять в умении ходить и бегать друг за другом, сохраняя дистанцию, со сменой ведущего, «змейкой»; в подскоках.
3. Совершенствовать умение перебрасывать мяч друг другу и ловить его.
4. Закреплять умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель; умение ползать на четвереньках по ограниченной площади опоры, прокатывать мяч между предметами.

№ занятия	1 неделя. Занятия № 1,2		2 неделя Занятия №3,4	
1 часть	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; с изменением направления; с остановкой по сигналу. Ходьба на носках, «топающим шагом», подскоком. Перестроение в два звена.			
ОРУ	В парах «скворушки»		Без предметов «Отгадай загадку»	
Основн. часть	-Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. -Пролезание между рейками лесенки, поставленной на бок. -Прыжки в длину-«воробышки».	-Ходьба парами по двум параллельным скамейкам, взявшись за руки. -Пролезание между рейками лесенки, поставленной на бок. -Прыжки в длину – «через ручеек».	-Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине – разойтись. -Прокатывание мячей друг другу из положения стоя на четвереньках.	-Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине – разойтись. -Прокатывание мячей друг другу из положения лежа на животе.
Подвиж. игра	«Перелет птиц»		«Кот и мыши»	
Заключ. часть	Пальчиковая игра «Птичкам домик мастерили» Ходьба друг за другом.		«Чьи голоса?» - звукоподражание, движения и речь (см. картотеку)	



№ занятия	3 неделя. Занятия № 5,6		4 неделя Занятия №7,8	
1 часть	Ходьба и бег с изменением направления, со сменой ведущего, с остановкой по сигналу. Ходьба на носках, «топающим шагом», подскоком. Ходьба и бег между предметами, не задевая их. Построение в пары.			
ОРУ	Без предметов Со словесным сопровождением «Мишка делает зарядку»		С обручем	
Основн. часть	-Пролезание под дугой любым удобным способом -Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках. -Перебрасывание мешочков с песком через шнур, расположенный на высоте 1м от пола.	-Пролезание под дугой любым удобным способом -Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. -Перебрасывание мешочков с песком через шнур с расстояния 1,5 – 2 м.	-Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. -Прокатывание мяча вокруг кеглей двумя руками. -Ходьба между предметами «змейкой» друг за другом.	-Пролезание в ряд обручей, не касаясь руками пола. -Прокатывание мяча вокруг кеглей одной рукой. -Бег между предметами «змейкой» друг за другом.
Подвиж. игра	«Зайцы и волк»		«Рыбаки и рыбки»	
Заключ. часть	«Вышел мишка из берлоги» (движение и речь).		«Замри» (см. картотеку)	

### *Май*

1. Учить прыжкам через короткую скакалку на месте.
2. Упражнять в прыжках в длину с места, в перебрасывании мяча друг другу различными способами.
3. Совершенствовать умение метать правой и левой рукой на дальность и в вертикальную цель, лазать по гимнастической лестнице.
4. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке различными способами; в прыжках через препятствия.
5. Продолжать учить соблюдать правила игры.

№ занятия	1 неделя. Занятия № 1,2		2 неделя Занятия №3,4	
1 часть	Ходьба и бег со сменой ведущего, высоко поднимая колени. Ходьба «змейкой» друг за другом, в полуприседе. Построение в пары и обратно в колонну по одному.			
ОРУ	С гимнастической палкой		С мячом под музыку.	
Основн. часть	-Прыжки через движущуюся веревку. -Перебрасывание мяча друг другу в парах различными способами. -Ползание по гимнастической скамейке на низких четвереньках.	-Прыжки через движущуюся веревку. -Перебрасывание мяча друг другу в колонне различными способами. -Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков.	-Прыжки на двух ногах через скакалку на месте. -Метание на дальность правой и левой рукой. -Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, ставя ногу с носка, руки на поясе.	-Прыжки на двух ногах через скакалку на месте. -Метание в вертикальную, горизонтальную цель. -Ходьба по наклонной доске вверх и вниз с перешагиванием через предметы (кирпичики).
Подвиж. игра	«Жуки и ворона»		«Догонялки с медведем» - см. картотеку	
Заклуч. часть	«Насекомые над лугом» - расскажем стихи руками.		«Заботливое солнышко» - пальчиковая гимнастика.	

№ занятия	3 неделя. Занятия № 5,6		4 неделя Занятия №7,8	
1 часть	Ходьба и бег звеньями за ведущими. Ходьба и бег со сменой ведущего, высоко поднимая колени. Ходьба «змейкой» друг за другом, в полуприседе.			
ОРУ	Без предметов		Без предметов	
Основн. часть	-Ходьба различными способами. -Ползание и пролезание . -Прыжки различными способами.	-Ходьба с перестроениями. -Прыжки на дальность.	-Бег различными способами. -Упражнения с мячом (в цель, на дальность). -Упражнение на формирование статического равновесия.	-Бег на скорость и выносливость. -Упражнения с мячом (на ловкость). -Упражнения на равновесие в движении.
Подвиж. игра	«Тише едешь – дальше будешь»		«Прокати обруч»	
Заклуч. часть	Ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.		Ходьба врассыпную с построением в колонну по одному.	

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

*Сентябрь*

Цель: выявление уровня физической подготовленности детей.

№ занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 часть	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на наружном своде стопы, с заданиями для рук. Ходьба и бег в чередовании. Бег с четкими поворотами на углах, непрерывный бег в течение 1,5 минут. Построение в колонну, шеренгу, расчет на первый- второй, перестроение в пары во время движения.			
ОРУ	Без предметов №1	С лентой №1	С мячом №1	Без предметов №2
Основн. часть	<p>Диагностика: ходьба, бег, равновесие, прыжки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег приставным шагом, с высоким подниманием бедра.</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине, с перешагиванием через предметы, по узкой рейке.</li> <li>- прыжки с продвижением вперед, на одной ноге.</li> <li>- прыжки через скакалку на двух ногах.</li> <li>- кружение парами, стойка на одной ноге.</li> <li>- приседание на носках, руки в стороны.</li> </ul>		<p>Диагностика: прыжки, метание, лазание.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>- подлезание под препятствия, пролезание в обруч различными способами.</li> <li>- лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</li> <li>- прыжки со сменой положения ног, на одной ноге.</li> <li>- прыжки в длину с места, с разбега.</li> <li>- подбрасывание и броски о пол, ловля мяча двумя руками.</li> <li>- отбивание мяча на месте и в движении.</li> <li>- броски на дальность.</li> </ul>	
Подвиж. игра	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	Эстафета «Быстро передай предмет»	«Ловкие пингвины» (прыжки с мячом)
Заклуч. часть	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями в колонне по одному.	Игр малой подвижности «Вершки и корешки».	Ходьба с различными заданиями.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

### Октябрь.

1. Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, с высоким подниманием коленей, с изменением направления по сигналу, со сменой темпа движения, бега между предметами.
2. Упражнять в сохранении равновесия в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, в бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из глубокого приседа.
3. Развивать координацию движений.
4. Обучать расчету на первый – второй.

№ занятия	1 неделя. Занятия № 1,2,3		2 неделя Занятия №3,4,5			
1 часть	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы; со сменой темпа на сигнал; ходьба между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Построение в колонну, в шеренгу. Расчет в колонне на первый – второй.					
ОРУ	Без предметов		<b>Улица:</b> <b>Игровые упр</b> «перебрось - поймай» «не попадись»	С мячом		<b>Улица:</b> <b>Игровые упр</b> «Кто самый меткий» «Перепрыгни»
Основн. часть	-Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову. -Прыжки на двух ногах через шнур с продвижением вперед. -Подъем по наклонной доске на гимнастич. скамейку.	-Подъем по наклонной доске на гимнастическую скамейку и спуск с нее. -Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову. -Прыжки через шнур на одной ноге.		-Прыжки вверх из глубокого приседа. -Отбивание мяча одной рукой на месте. -Забрасывание мяча в корзину с места двумя руками из-за головы.	-Прыжки вверх из глубокого приседа. -Отбивание мяча одной рукой в движении. -Забрасывание мяча в корзину с 5-6 шагов двумя руками из-за головы.	
Подвиж. игра	Эстафета «Фрукты и овощи»		«Фигуры»	«Дорожка препятствий» (равновесие, взять мяч, прыжки).		«Совушка»
Заклуч. часть	Пальчиковая игра «Капуста», Игра малой подвижности «Вершки и корешки».		«Осень» - расскажем стихи руками (см. картотеку) – с дыхательными упражнениями.			

№ занятия	3 неделя. Занятия № 6,7,8			4 неделя Занятия № 9,10,11		
1 часть	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой»; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Построение в колонну, в шеренгу. Расчет в колонне на первый – второй.					
ОРУ	С обручем №1		<b>Улица:</b> <b>Игровые упр</b> «Успей выбежать» «Мяч водящему»	Без предметов		<b>Улица:</b> <b>Игровые упр</b> «Лягушки» «не попадись»
Основн. часть	-Ведение мяча по прямой. -Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, руки в стороны. -Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	-Ведение мяча между предметами. -Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, руки на поясе. -Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.		Игровые задания: 1. «Проведи мяч». 2. «Кто самый меткий». 3. «Кто быстрее».	Подвижные игры и эстафеты: 1. «Быстро положи – быстро положи». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2 команды).	
Подвиж. игра	Эстафета «Быстро возьми – быстро положи».		«Не попадись»	«Удочка»		«Ловишки с ленточками»
Заклуч. часть	«Иголка и нитка» (ходьба «змейкой»).		Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Эхо».		

### **Ноябрь.**

1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с сохранением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу; с остановкой по сигналу.
2. Совершенствовать навык устойчивого равновесия в ходьбе по повышенной опоре.
3. Развивать точность при перебрасывании мяча, координацию движений в прыжке с доставанием предмета, при перешагивании через предметы.
4. Закреплять умение перебрасывать мяч; подлезать под шнур, не касаясь руками пола, переползать через скамейку, в прыжках через короткую скакалку.

№ занятия	1 неделя. Занятия № 1,2,3			2 неделя Занятия №3,4,5		
1 часть	Ходьба в колонне по одному, в чередовании ходьбы с бегом. Бег врассыпную. Ходьба с четкими поворотами на углах. Непрерывный бег до 1,5 мин. в среднем темпе. Перестроение в колонну по три.					
ОРУ	На гимнастической скамейке №1		Улица: Игровые упр «Мяч о стенку» «Будь ловким»	Без предметов №5		Улица: Игровые упр передача мяча в одну и другую сторону по кругу «не задень»
Основн. часть	-Ходьба по канату боком приставным шагом. -Прыжки на одной ноге через шнуры (3 – 4). - Прокатывание обруча друг другу в парах.	1. Ходьба по канату боком приставным шагом (пятка к носку). 2. Прыжки на одной ноге через шнуры на левой и правой ноге попеременно. 3. . Прокатывание обруча друг другу в парах.		- Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. - Ходьба по гимн. скамейке приставным шагом боком с перешагиванием через кубики. -Влезание на лесенку и спуск с нее.	-Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. - Ходьба по гимн. скамейке приставным шагом боком с перешагиванием через кубики. - Влезание на лесенку и спуск с нее.	
Подвиж. игра	«Перелет птиц»		«Мышеловка»	«Охотники и зайцы»		«Не оставайся на полу»
Заключ. часть	Ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.			Пальчиковая гимнастика «Ёжик и барабан» (см. картотеку)		«Затейники»

№ занятия	3 неделя. Занятия № 6,7,8			4 неделя Занятия № 9,10,11		
1 часть	Ходьба в колонне по одному, в чередовании ходьбы с бегом. Бег врассыпную. Ходьба с четкими поворотами на углах. Непрерывный бег до 1,5 мин. в среднем темпе. Перестроение в колонну по три.					
ОРУ	Со скакалкой №1 (под музыку)		Улица: Игровые упр «Передай и присядь»	Игра «Запрещенное движение»		Улица: Игровые упр «Передай мяч» «С кочки на кочку»
Основн. часть	- Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, вращая ее вперед. - Перебрасывание мячей в парах друг другу различными способами.	-Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, вращая ее вперед. -Перебрасывание мячей в парах друг другу различными способами.		Игровые задания: 1. «Пройди, не качнись» 2. «Поймай обруч» 3. «Перепрыгни через скакалку»	Эстафеты: 1. «Быстро передай» 2. «Мяч водящему» 3. «Собери и разложи обручи» 4. «Чья команда быстрее» (бег до ориентира).	
Подвиж. игра	«Собери и разложи обручи»		«По местам»	«Фигуры»		«Хитрая лиса»
Заклуч. часть	Ходьба под музыку – «Кто как ходит».		Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности – «Придумай фигуру»		Игра малой подвижности по выбору детей



### *Декабрь.*

1. Продолжать учить ползать по гимнастическому бревну на животе хватом с боков
2. Закреплять навыки ходьбы с выполнением заданий по сигналу, бега с преодолением препятствий, парами; перестроения в две, три колонны.
3. Упражняться в прыжках из глубокого приседа, в переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в умении забрасывать мяч в цель, ловить мяч после отскока от пола.
4. Развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади.
5. Формировать правильную осанку, следить за осанкой в упражнениях.

№ занятия	1 неделя. Занятия № 1,2,3			2 неделя Занятия №3,4,5		
1 часть	Ходьба с выполнением упражнений для рук, с поворотом в противоположную сторону по сигналу. Построение в шеренгу, повороты вправо, влево. Бег с преодолением препятствий, не задевая их, нахождение своего места в колонне по росту.					
ОРУ	С гимнастической палкой №1		<i>Улица: Игровые упр</i> «Пройди не задень» «Пас на ходу» - прыжки на двух ногах через короткую скакалку	С мячом №3		<i>Улица: Игровые упр</i> «Пройди не урони» «Из кружка в кружок»
Основн. часть	- ползание по гимнастическом у бревну на животе хватом с боков -Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колена и с хлопком под ним.	- ползать по гимнастическому бревну на животе хватом с боков -Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колена и с хлопком под ним		-Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах от груди, из-за головы. -Отбивание мяча на месте (до 10 раз). - Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди с расстояния 3 м.	-Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах от груди, из-за головы. -Отбивание мяча в движении (4-5 м). - Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди с расстояния 3 м.	
Подвиж. игра	«Горелки» (бег) – см. картотеку		«Совушка»	«Дорожка препятствий» (эстафета) - с мячом		«Стой»
Заклуч. часть	Игра малой подвижности «Расставь посты».		Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.		

№ занятия	3 неделя. Занятия № 6,7,8			4 неделя Занятия № 9,10,11		
1 часть	Ходьба с выполнением упражнений для рук, с поворотом в противоположную сторону по сигналу. Построение в шеренгу, расчет на первый – второй, перестроение в пары во время ходьбы. Бег с преодолением препятствий, не задевая их, нахождение своего места в колонне по росту.					
ОРУ	С малым мячом №1		<b>Улица:</b> <i>Игровые упр</i> «Пас на ходу» «Кто быстрее» «Пройди - не урони»	Без предметов		<b>Улица:</b> <i>Игровые упр</i> «точный пас» «Кто дальше бросит» «По дорожке проскользи»
Основн. часть	-Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. -Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола двумя руками. -Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	-Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед через ленточки. - Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола двумя руками. -Ходьба по гимнастической скамейке с двух сторон парами, на середине разойтись.		Игровые упражнения: 1. «Перенеси мяч», 2. «Два упрямых козлика».	Эстафеты: 1. «Быстро передай» 2. «Мяч водящему» 3. «Собери и разложи обручи» 4. «Чья команда быстрее» (бег до ориентира).	
Подвиж. игра	«Два Мороза»		«Лягушки и цапли»	Хитрая лиса		
Заключ. часть	Пальчиковая гимнастика «Снежный кролик»			«Звери на елке» - расскажем стихи руками.		«Эхо»

**Январь.**

1. Учить детей пролезать в обруч разными способами, метать мешочки с песком на дальность.
2. Продолжать обучать перестроению из одной колонны в две.
3. Закреплять умение ходить приставным шагом; в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.
4. Совершенствование навыка ходьбы в чередовании с бегом, ходьбы с выполнением заданий по сигналу.
5. Развивать ловкость и координацию в работе с мячом, в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки.

№ занятия	1 неделя. Занятия № 1,2,3			2 неделя Занятия №3,4,5		
1 часть	Ходьба в колонне по одному приставным шагом с правой и левой ноги; в полуприседе, «змейкой». Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с подскоками. Перестроения из одной колонны в две, повороты направо, налево.					
ОРУ	Комплекс аэробики №2		<b>Улица:</b> <b>Игровые упр</b> «Кто быстрее» «проскользи не упади»	На гимнастической скамейке.		<b>Улица:</b> <b>Игровые упр</b> «Кто дальше бросит» «Веселые воробышки»
Основн. часть	Новогодние каникулы	-Отбивание мяча на месте и в движении-Подлезание под веревку в группировке (h- 40 см). -Эстафета «Перенеси мяч».		-Пролезание в обруч боком -Ползание «по-пластунски» на расстояние 3-4м. -Метание мешочков с песком, обращая внимание детей на исходное положение.	-Пролезание в обруч прямо -Ползание «по-пластунски» на расстояние 5-7 м -Метание мешочков с песком на дальность.	
Подвиж. игра	«Загони льдинку» (с клюшками)		«Два мороза»	«Дорожка препятствий» (усложнение)		«Два мороза»
Заключ. часть	Ходьба в колонне по одному. Пальчиковая гимнастика «Профессии» (картотека)		Ходьба в колонне по одному с самым умелым морозом	Ходьба с дыхательными упражнениями, с хлопком на счет «три».		Ходьба в умеренном темпе между постройками

№ занятия	3 неделя. Занятия № 6,7,8		4 неделя Занятия № 9,10,11	
1 часть	Ходьба в колонне по одному приставным шагом с правой и левой ноги, ходьба в чередовании с бегом, с остановками, врассыпную с нахождением своего места в колонне по росту. Перестроения из одной колонны в две, повороты направо, налево.			
ОРУ	С обручем		Улица:	Без предметов
Основн. часть	-Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками одновременно «поезд» -Подлезание под шнур в группировке. -Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, руки в стороны.	- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками попеременно. - Пролезание в тоннель. - Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, руки на поясе.	Игровые упр «Хоккеисты» -катание друг друга на санках	Игровые упражнения: - «Отбей мяч» - «Пробеги – не задень» - «Забрось в корзину»  Подвижные игры: - «Трактористы» - «Поезд с вагонами»
Эстафеты:				- «Перенеси мяч» - «Загони льдинку
Улица:				«Игровые упр «По ледянной дорожке» «По местам!»
Подвиж. игра	«Трактористы»		«Удочка»	«Поезд с вагонами»
Заклуч. часть	«Что изменилось?» (виды транспорта)		Ходьба в колонне	Ходьба по массажным коврикам «Назови зимние виды спорта»
				Ходьба в колонне по одному

**Февраль.**

1. Учить прыжкам через короткую скакалку с продвижением вперед.
2. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в бросании и ловле малого мяча; в ползании по гимнастической скамейке; в перебрасывании мячей друг другу.
3. Закреплять умение сохранять правильную осанку при ходьбе на носках по ограниченной площади опоры; навык ведения мяча.
4. Развивать глазомер и силу броска при метании в горизонтальную цель.

№ занятия	1 неделя. Занятия № 1,2,3			2 неделя Занятия №3,4,5		
1 часть	Ходьба с остановкой и выполнением фигур на сигнал «фигура...», с изменением направления по звуковому сигналу. Бег непрерывный в среднем темпе в течении 2 минут. Перестроение в колонну по два в движении.					
ОРУ	С короткой скакалкой		<b>Улица:</b> <b>Игровые упр</b> «Быстро по местам» «Точная подача» «Попрыгунчик»	Без предметов		<b>Улица:</b> <b>Игровые упр</b> «Фигуры» «Гонки на санках» «Пас на клюшку»
Основн. часть	- Прыжки через короткую скакалку на месте. - Ходьба на носках по доске, положенной на пол. - Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой, ловля его двумя руками.	- Прыжки через короткую скакалку в движении. - Ходьба на носках по гимнастической скамейке. -Подбрасывание и ловля малого мяча поочередно правой и левой рукой.		- Прыжки с продвижением вперед через мягкие «палки». -Ползание по гимнастической скамейке с мешочком с песком на спине. - Метание малого мяча в горизонтальную цель (4 м).	- Прыжки с продвижением вперед с зажатым между коленями мешочком с песком. - Ползание по гимнастической скамейке с мешочком с песком на спине. - Метание малого мяча в горизонтальную цель (4 м).	
Подвиж. игра	«Ловишки с лентой»		«Не оставайся на земле»	«Ловцы обезьян»		«Затейники»

Заключ. часть	«Лыжники возвращаются домой» - ходьба скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному	Ходьба друг за другом «змейкой». «Попугай» - пальчиковая игра (картотека)
---------------	--	----------------------------	---

№ занятия	3 неделя. Занятия № 6,7,8			4 неделя Занятия № 9,10,11		
1 часть	Ходьба с остановкой и выполнением фигур на сигнал «фигура...», приставным шагом по шнуру, ходьба спиной вперед. Бег в быстром темпе на расстояние 7-8м. Перестроение в колонну по три в движении.					
ОРУ	С мячами №1		<b>Улица:</b> <b>Игровые упр</b> «Снежинки» «Гонка санок» «Загони шайбу»	С мячом		<b>Улица:</b> <b>Игровые упр</b> «Не попадись» «Найди свой цвет»
Основн. часть	-Броски мяча – вверх и ловля его. - Ведение мяча по прямой. - Прыжки на мячах – фитболах врассыпную по залу.	- Перебрасывание мяча – фитбола друг другу в парах. - Ведение мяча – фитбола между предметами «змейкой». - Прыжки на мячах – фитболах врассыпную по залу.		Игровые задания: - «Проведи мяч» - «Быстрее по скамейке» - «Не задень»	Эстафеты: - «Прыжковая эстафета» (со скакалкой) - «Переправа» (с мягкими модулями)	
Подвиж. игра	«Эстафета со скакалкой»		«Карусель»	«Меткий стрелок»		«Белые медведи»
Заклуч. часть	Упражнения на восстановление дыхания «Море» - расскажем стихи руками (см. картотеку)			«Расставь посты»		

**Март.**

1. Учит детей пролезать под воротами не касаясь пола
2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по узкой рейке, при приземлении в прыжках; в умении вести мяч ногой.
3. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке разными способами, навык непрерывного бега со средней скоростью.
4. Закреплять умение перестраиваться в колонну по 2, по 3; бросать мяч вверх и ловить его после хлопка.
5. Продолжать воспитывать у детей потребность в ежедневных физических упражнениях.

№ занятия	1 неделя. Занятия № 1,2,3			2 неделя Занятия №3,4,5		
1 часть	Ходьба и бег в чередовании, врассыпную, строевые упражнения в движении. Бег «змейкой». Перестроение в колонну по 2 в движении, поворот кругом на счет 1-2.					
ОРУ	С гимнастической палкой		Улица: Игровые упр «Бегуны» «Лягушки в болоте» «Мяч о стенку»	В парах		Улица: Игровые упр «мы веселые ребята» «Охотники и утки»
Основн. часть	- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову. - Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа, слева. - Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.	- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке с мешочком на голове. - Прыжки через шнур на правой, левой ноге попеременно. - Бросание мяча вверх и ловля его после поворота и хлопка		- Метание в горизонтальную цель мешочков с песком. - Прыжки в длину с места. - Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	- Метание в горизонтальную цель мешочков с песком. - Прыжки в длину с места. - Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	
Подвиж. игра	«Жмурки»		«совушка»	«Ловишки парами»		«Тихо –громко»
Заклуч. часть	«Весенняя березка» - стихи и движения			«Мама» - пальчиковая гимнастика		

№ занятия	3 неделя. Занятия № 6,7,8			4 неделя Занятия № 9,10,11		
1 часть	Ходьба и бег «змейкой», спиной вперед, перешагивая через набивные мячи. Бег со средней скоростью до 2,5 минут. Расчет на 1-2-3, перестроение в колонну по три.					
ОРУ	Без предметов Комплекс аэробики №4		Улица: Игровые упр «Кто скорее до мяча» «Пас ногой» «Ловкие зайчата»	С мячом		Улица: Игровые упр «Салки» «Передача мяча в колонне»
Основн. часть	- пролезать под воротами не касаясь пола - Метание мешочков с песком правой и левой рукой в вертикальную цель. - Вращение обруча на руке.	- пролезать под воротами не касаясь пола - Метание мешочков с песком правой и левой рукой в вертикальную цель. -Вращение обруча на руке.		Игровые задания: - «Пробеги – не сбей» - «Пингвины» - «Пройди по мостику»	Эстафеты: - «Ведение мяча ногой» - «Через болото по кочкам» - «Ловишки парами» - «Золотые ворота»	
Подвиж. игра	«Волк во рву»		«горелки»	«Жмурки»		«удочка»
Заключ. часть	Ходьба «Улиткой» друг за другом		«Эхо»	«Мы плывем по тихой речке» - расскажем стихи руками		



### *Апрель*

1. Учить ходьбе парами по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении.
2. Упражнять в прыжках с продвижением вперед, бегать с высоким подниманием бедра, навык ведения мяча в прямом направлении, в метании в вертикальную цель, в прыжках с продвижением вперед.
3. Закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по веревке, в прыжках через короткую скакалку, умение ходить и бегать с ускорением.

№ занятия	1 неделя. Занятия № 1,2,3		2 неделя Занятия №3,4,5			
1 часть	Ходьба с изменением направления, с ускорением и замедлением темпа. Непрерывный бег до 2,5 минут со средней скоростью. Бег с высоким подниманием бедра.					
ОРУ	С обручами		<b>Улица:</b> <b>Игровые упр</b> «Быстро в шеренгу» «перешагни не задень» «С кочки на кочку»	«Космонавты»		<b>Улица:</b> <b>Игровые упр</b> «Слушай сигнал» «Пас ногой» «Пингвины»
Основн. часть	-Метание мешочков с песком в подвешенный обруч. - Ходьба парами по двум гимнастическим скамейкам. - Прыжки с мешочком с песком, зажатым между коленями	-Метание мешочков с песком в подвешенный обруч. - Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу. - Прыжки с мешочком с песком с продвижением вперед.		- Прыжки через скамейку с одной ноги на другую. - Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться на носках вокруг себя. - Ведение мяча по прямой между предметами.	- Прыжки через скамейку с одной ноги на другую. - Ходьба по гимнастической скамейке на середине остановиться на одной ноге. - Ведение мяча «змейкой» между предметами.	
Подвиж. игра	«Эстафета с обручами»		«Охотники и утки»	«Космонавты»		«Горелки»
Заклуч. часть	«Пирожки и плюшки» - речь и движение		«Великаны и гномы»	«К полету мы готовы» - расскажем стихи руками		Ходьба в колонне по одному

№ занятия	3 неделя. Занятия № 6,7,8			4 неделя Занятия № 9,10,11		
1 часть	Повторить разные виды ходьбы. Медленный непрерывный бег, бег со средней скоростью, бег на скорость. Упражнения в перестроениях и построении.					
ОРУ	Комплекс №2 на мячах			Игра «Запрещенное движение»		<i>Улица: Игровые упр</i> Повороты в движении и прыжки«передача мяча в колонне» «Лягушки в болоте»
Основн. часть	- Подбрасывание вверх, броски о пол и ловля фитбол двумя руками. -Прыжки через короткую скакалку произвольным способом	Перебрасывание мяча друг другу в парах. - Прыжки через длинную скакалку разными способами.		Игровые упражнения: - «Бег со скакалкой» - «Подбрось – поймай» (с фитбол мячами)	Эстафеты: - «Чья команда быстрее соберется?» - «Передал – садись» - «Быстро разложи – быстро собери»	
Подвиж. игра	«Гонки на мячах» (эстафета)		«Тихо – громко»	- «Рыбак и рыбки» - «Ловишки с лентой»		«Горелки»
Заключ. часть	«Светофор»		Ходьба в колонне по одному	«Ветер – ветерок, дождик – сильный дождь»		«Великаны и гномы»

### *Май*

1. Учить бегу на скорость, бегу со средней скоростью, обращая внимание на дыхание.
2. Упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу, в забрасывании мяча в корзину.
3. Закреплять упражнение «крокодил», умение сохранять устойчивое равновесие после прыжка.
4. Совершенствовать навык ведения мяча, прыжки через скакалку.

№ занятия	1 неделя. Занятия № 1,2,3			2 неделя Занятия №3,4,5		
1 часть	Повторить разные виды ходьбы. Медленный непрерывный бег, бег со средней скоростью, бег на скорость. Упражнения в перестроениях и построении.					
ОРУ	С малым мячом		<b>Улица:</b> <b>Игровые упр</b> «Пас на ходу» «Брось – поймай» Прыжки через короткую скакалку	С мячом		<b>Улица:</b> <b>Игровые упр</b> «Ловкие прыгуны» «Проведи мяч» «пас друг другу»
Основн. часть	- Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. -Прыжки в длину с места. - Метание мешочков с песком на дальность.	- Ходьба по гимнастическому бревну с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. - Прыжки в длину с места - Метание мешочков с песком на дальность (диагостич.)		- Бег на скорость на расстояние 10м. -Перебрасывание мяча друг другу в парах различными способами. -Прыжки в длину с разбега.	- Бег на скорость на расстояние 10м. - Перебрасывание мяча друг другу в парах различными способами. -Прыжки в длину с разбега. (диагностич.)	
Подвиж. игра	«Ловкие футболисты»		Игра по выбору детей	«Собираемся в школу» - эстафета		«Мышеловка»
Заклуч. часть	Ходьба под музыку.		Ходьба в колонне по одному	«До свидания, детский сад» (картотека) – движения и речь		Ходьба в колонне по одному

№ занятия	3 неделя. Занятия № 6,7,8			4 неделя Занятия № 9,10,11		
1 часть	Повторить разные виды ходьбы. Медленный непрерывный бег, бег со средней скоростью, бег на скорость. Упражнения в перестроениях и построении.					
ОРУ	Без предметов		<b>Улица:</b> <b>Игровые упр</b> «Мяч водящему» «Кто скорее до кегли»	Игра «Запрещенное движение»		<b>Улица:</b> <b>Игровые упр</b> «По местам» «Кто быстрее» «ПА ногой» «Кто выше прыгнет»
Основн. часть	- Прыжки через короткую скакалку. - Отбивание мяча на месте правой и левой рукой. - Бег со средней скоростью.	- Прыжки через короткую скакалку. - Отбивание мяча в движении правой и левой рукой. - Бег со средней скоростью.		- Броски мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5 м. -Ползание по гимнастической скамейке на животе хватом с боков -Статическое равновесие, стоя на одной ноге, закрыв глаза.	- Броски мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. -Ползание по гимнастической скамейке на животе хватом с боков - Статическое равновесие – приседание на одной ноге, закрыв глаза.	
Подвиж. игра	«Прыгни – присядь»		«горелки»	Игровое задание «крокодил»		«Не оставайся на зеиле
Заключ. часть	«Запрещенное движение»		Ходьба в колонне по одному»	«У кого мяч?»		«По выбору детей



**Планирование работы по физическому развитию на летний период 2021 года.**  
**Структура физкультурно-оздоровительной работы В ДОУ на летний период**

- закаливание;
- гигиенические процедуры;
- сбалансированное питание;
- подвижные, спортивные игры и игры- эстафеты на улице;
- индивидуальная работа по формированию двигательных навыков;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- утренняя гимнастика на улице;
- организованная деятельность по физическому воспитанию;
- физкультурные досуги и праздники.

**Июнь**

**Задачи работы по физическому развитию на летний период 2021 года**

**Младшая группа**

1. Упражнять в ходьбе по кругу, парами, в колонне по краям площадки, с изменением направления движения; беге врассыпную, используя все пространство площадки, с изменением темпа, направления; в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, с перешагиванием через предметы.
2. Совершенствовать навык равновесия при ходьбе по наклонной доске, ползания по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
3. Продолжать учить энергично отталкиваться и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, при перепрыгивании через препятствия; правильному замаху при бросании мешочков вдаль правой и левой рукой.
4. Закреплять навык правильного хвата за рейки гимнастической стенки, умение бросать мяч вдаль, в горизонтальную цель.
5. Создавать эмоционально положительный настрой на занятиях физкультурой, желание и заниматься физкультурой.

**Средняя группа**

1. Закреплять умение ходить и бегать, высоко поднимая колени, на носках, бегать врассыпную с ловлей и увертыванием.
2. Совершенствовать умение ходить по наклонной плоскости, по уменьшенной площади опоры переменным шагом – прямо и приставным шагом – боком, перелезать через бревно, подлезать под веревку.
3. Продолжать учить лазать по гимнастической стенке, спускаться с нее, не пропуская реек, перебрасывать мяч друг другу, через веревку двумя руками из-за головы.
4. Упражнять в прыжках в длину с места, в перепрыгивании через предметы, в метании на дальность, в вертикальную цель.
5. Воспитывать самостоятельность в действиях с физкультурными пособиями, спортивных упражнениях по собственному почину.

**Подготовительная группа**

1. Совершенствовать умение ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, перебрасывать в умении перебрасывать мяч через веревку, натянутую выше головы ребенка различными способами.
2. Закреплять умение прыгать в длину с места и с разбега; бросать мешочки на дальность правой и левой рукой, перебрасывать мяч друг другу одной, двумя руками; отбивать мяч от пола; перебираться на другую сторону гимнастической лестницы.
3. Упражнять в умении выполнять элементы спортивных игр: футбол, баскетбол, бадминтон, городки. Продолжать учить правилам спортивных игр.
4. Развивать спортивные качества: ловкость, быстроту, координацию движений, выносливость; приучать к участию в соревнованиях.

5. Воспитывать желание добиваться наилучших результатов, ответственность за результат совместной деятельности.

## 2.2 План взаимодействия с педагогами ГБДОУ по физкультурно-оздоровительной работе на 2020 - 2021 учебный год

Сроки	Тема, содержание	Форма взаимодействия	Примечание
Сентябрь 2020	«Исходное физическое состояние детей. Определение индивидуальной работы по развитию движений и формированию физических качеств по результатам тестирования и состоянию здоровья детей»	Консультации по вопросам диагностики.	Во всех группах
Октябрь 2020	«Зона физического развития в группах». Особенности наполняемости пособиями в разных возрастных группах»	Практическая помощь.	Все группы
Ноябрь 2020	«Гигиенические и методические требования к проведению утренней гимнастики, бодрящей гимнастики после дневного сна»	Проведение индивидуальных консультаций с воспитателями.	Все группы
Декабрь 2020	«Организация двигательной активности детей»	Подборка подвижных игр.	Все группы
Январь 2021	«Особенности работы по развитию движений с гиперактивными детьми»	Письменные рекомендации.	Подготовительные группы
Февраль 2021	«Особенности организации режима двигательной активности у младших дошкольников»	Беседы	Младшие и средние группы
Март 2021	«Значение подвижных игр (игр - эстафет) для развития физических качеств детей»	Практическое занятие для педагогов.	Подготовительная группа
Апрель 2021	«Логоритмические упражнения для самых маленьких»	Подборка игр по лексическим темам.	Младшие и средние группы
Май 2021	«Физическая готовность детей к обучению в школе. Итоги физкультурно-оздоровительной работы за учебный год»	Итоговый педагогический совет.	Подготовительная группа Все группы.
Июнь 2021	«Особенности организации физкультурно-образовательной работы в летний период»	Методические рекомендации	Все возрастные группы.

**Физическое развитие в образовательной деятельности включенное педагогами и специалистами ГБДОУ для оптимизации и обогащения образовательного процесса.**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Группа ДОУ</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Инструктор по физ.культуре, воспитатели групп
2	Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели групп
3	Физическая культура	Все	Ежедневно	Инструктор по физкультуре
4	Подвижные игры	Все	Ежедневно	Воспитатели групп
5	Гимнастика после дневного сна		Ежедневно	Воспитатели групп
6	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
7	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, муз. руководитель, воспитатели групп
8	День здоровья	Все	4 раза в год	Инструктор по физкультуре, муз. руководитель, воспитатели групп
9.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, муз. руководитель, воспитатели групп

### **2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения. Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Наша задача – помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач – совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В нашем дошкольном учреждении разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых. В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, приобщение к здоровому образу жизни.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, упражнения в домашней ванне, профилактику простудных заболеваний. В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия).



**План взаимодействия с семьями воспитанников  
по физкультурно-оздоровительной работе на 2020--2021 учебный год**

Сроки	Тема, содержание	Форма взаимодействия
Сентябрь 2020	Содержание работы по развитию движений в течение года. Гигиенические требования и значение спортивной формы.	Выступление на родительских собраниях групп, на общем родительском собрании детского сада.
Октябрь 2020	Организация двигательной активности ребенка дома. Особенности физического развития младших детей (3-4 года)	Консультация для родителей
Ноябрь 2020	Влияние игр с мячом на речевое развитие детей. Рекомендуемые игры.  «Мама и я со спортом друзья» -	Информационный листок и картотека игр с мячом на информационных стендах в группах компенсирующего вида. Совместный праздник, посвященный Дню Матери.
Декабрь 2020	Особенности организации двигательной активности детей старшего возраста (5-7 лет)	Семинар с элементами тренинга для родителей
Январь 2021	Профилактика нарушений осанки и плоскостопия как залог успешного обучения в школе	Консультации специалистов
Февраль 2021	Что вы знаете о здоровом образе жизни  «Мы парни бравые»	Анкетирование родителей. Выпуск информационного буклета  Спортивный праздник, с участием родителей посвященный 23 февраля
Март 2021	Значение подвижных игр для физического и психического развития детей	Совместные спортивно-досуговые мероприятия
Апрель 2021	Играем с пальчиками и развиваем речь	Семинар с элементами тренинга для родителей младших групп
Май 2021	Итоги физкультурно-оздоровительной работы	Организация «Дня открытых дверей» - посещение родителями физкультурных занятий.

**2.4. Перспективный план праздников и развлечений  
на 2020-2021 учебный год**

Дата проведения	Название	Участники	Место проведения
февраль	«Мы парни бравые»	Старшие и подготовительные группы	Спортивно-музыкальный зал

Апрель	Спортивный праздник «День здоровья»	Старшие и подготовительные группы	Спортивная площадка
Август	Спортивно-музыкальный праздник ко дню защиты детей»	Все группы	Спортивная площадка
Август	Спортивно – музыкальный праздник «Веселое лето»	Все группы	Спортивная площадка

#### **План проведения Дней здоровья в 2019-2020 учебном году**

Дата проведения	Участники	Место проведения
20 ноября	Старшие и подготовительные группы	Спортивно-музыкальный зал
19 февраля	Старшие и подготовительные группы	Спортивно-музыкальный зал
21 май	Все группы	Спортивно-музыкальный зал
21 август	Все группы	Спортивная площадка

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды:**

Развивающая предметно-пространственная среда музыкально-спортивного зала, групповых помещений и участка обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях.

Для осуществления физкультурной деятельности оборудован специальный музыкально-спортивный зал. Для создания предметно-развивающего пространства в соответствии с ФГОС в зале имеются спортивное оборудование и мелкий инвентарь:

- гимнастические скамейки 2 шт
- гимнастическое бревно 1 шт
- крупные мягкие модули разного размера формы для трансформации развивающего пространства (прямоугольные 2 шт, цилиндрические 2 шт)
- набор кузнечик 1 шт
- складные коврики 12 шт
- мягкая тактильная складная дорожка 1 шт
- детская массажная дорожка 1шт
- приставная лестница 1 шт
- приставная доска 1 шт
- гимнастические маты 3 шт
- дуги для пролезания 1 шт
- мячи резиновые 20 шт
- набивные мячи 4 шт
- футбольные мячи 6 шт
- гимнастические палки 25 шт
- балансиры 5 шт
- обручи разных размеров 10 шт
- ракетки для бадминтона 12 шт
- гимнастические скакалки; 25 шт
- мячи-фитболы 10 шт
- канаты 2 шт

- хоккейные клюшки 6 шт
- шайбы 12 шт
- кольцобросы 2шт
- мешочки с песком для метания 25 шт
- кубики 25 шт
- малые мягкие мячики 15 шт
- кегли большие 6ш
- кегли малые 20 шт
- массажные мячики, 10 шт
- погремушки, 15 шт
- платочки 25 шт
- флажки разноцветные 25 шт
- информационно - наглядный материал.

В группах оборудованы спортивные уголки, оснащенные спортивным инвентарем. Работа всех специалистов скоординирована наличием единого тематического планирования.

### **3.2. Описание организации образовательной деятельности по физической культуре**

Занятия физической культурой – основная форма организации физвоспитания дошкольников. Физкультурные занятия проводятся в младшей группе – 2 раза в неделю в спортивном зале, В средней, старшей и подготовительной группе - 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз на улице.

Физкультурные занятия, упражнения и подвижные игры на свежем воздухе являются незаменимыми средством физического развития дошкольников. Их содержание зависит от возраста детей, времени года, пройденного материала. В зависимости от этого осуществляется подбор упражнений и выбирается методика их проведения. Они проводятся со всей группой одновременно.

Подбор упражнений подчинен тем же требованиям (обеспечение нагрузки на все группы мышц, подбор игр разной интенсивности с постепенным повышением нагрузки и снижением ее в конце).

Физкультурные занятия на улице представляют собой комплекс игр. Каждый комплекс игр и упражнений рассчитан на неделю. При составлении комплексов необходимо учитывать принцип целесообразности чередования игр разного характера, т.е. игры с высокой двигательной активности должны чередоваться с менее активными играми.

#### **Структура физкультурного занятия**

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

**Основная часть** - включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

**Заключительная часть**, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

#### **Формы, методы и приемы организации образовательной области**

##### **Формы:**

- непрерывная образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закалывающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

Программой предусмотрены *варианты* проведения непрерывной образовательной деятельности:

- Непрерывная образовательная деятельность по традиционной схеме (учебно-тренировочная).
- Непрерывная образовательная деятельность с использованием музыкального сопровождения
- Сюжетно-игровая непрерывная образовательная деятельность.
- Непрерывная образовательная деятельность с акцентом на здоровье сберегающие технологии.

#### **Методы и приемы обучения:**

*Наглядные:*

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

*Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

*Практические:*

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

### **3.3. Учебный план**

Возраст детей	Номер групп	Количество занятий в неделю	Количество занятий в учебном году (сентябрь-май)	Продолжительность занятий
Вторая младшая 3-4 года	№11	2 раза	72	15 минут
Вторая младшая 3-4 года	№12	2 раза	72	15 минут
Средняя 4-5 лет	№10	2 раза	72	20 минут
Подготовительная 6-7 лет	№7	3 раза	108	30 минут

## Расписание непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

	<b>Гр № 11 Младшая</b>	<b>Гр № 12 Младшая</b>	<b>Гр № 10 Старшая</b>	<b>Гр № 7 Подготовительная</b>
Понедельник	16.25-16.40 Зал			16.45 -17.15 Зал
Вторник			16.30-16.50 Группа	
Среда		9.30 – 9.45 Зал		
Четверг				Улица 11.50 – 12.20
Пятница	9.25-9.40 Группа	9.00-9.15 Группа	9.40 – 10.00 Группа	11.50 -12.20 Зал

### 3.4. Циклограмма объема работы инструктора физического воспитания

#### понедельник

11.15 - 12.15 - физкультурно - образовательная деятельность с детьми  
 12.30 – 13.30 – работа с документацией  
 13.30 - 15.00 - консультация для педагогов  
 15.00 – 17.15 - физкультурно - образовательная деятельность с детьми

#### вторник

11.00 - 12.30 - физкультурно - образовательная деятельность с детьми  
 12.30 - 14.00 - разработка совместных праздников, досуговой деятельности  
 14.00 - 15.00 - работа с документацией, подготовка к образовательной деятельности (обработка игрового оборудования)  
 15.00 – 17.00 - физкультурно - образовательная деятельность с детьми

#### среда

9.00 - 12.30 - физкультурно - образовательная деятельность с детьми  
 12.30 -13.30 - работа с документацией, подготовка к образовательной деятельности (обработка игрового оборудования)  
 13.30 – 14.00- подготовка пособий, игрового материала к занятиям  
 14.00 - 15.00 - консультационная работа с родителями

#### четверг

10.30 -12.30 - физкультурно - образовательная деятельность с детьми  
 12.30 - 14.00 - разработка совместных праздников, досуговой деятельности  
 14.00 - 15.00 - работа с документацией, подготовка к образовательной деятельности (обработка игрового оборудования)  
 15.00-16.30 - физкультурно - образовательная деятельность с детьми

#### пятница

09.00 – 12.30- физкультурно - образовательная деятельность с детьми  
 12.30 -13.00 - подготовка пособий, игрового материала к занятиям  
 13.00 - 14.00 - работа с документацией, подготовка к образовательной деятельности (обработка игрового оборудования)  
 14.00 - 15.00 - консультационная работа с родителями

### 3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Перечень методических пособий, педагогических технологий, обеспечивающих реализацию непосредственно организованной образовательной деятельности по физическому воспитанию.

Образовательные области	Методические пособия, педагогические технологии
Физическое воспитание	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»
	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа»
	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»
	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа»
	Н.П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»
	Н.В. Нищева «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики»
	Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко «Недели здоровья в детском саду»
	Ю.А. Кириллова «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР»