

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 2
комбинированного вида

ПРИНЯТО: Педагогическим советом
МКДОУ Детский сад № 2
Протокол от 31.08.2023 №1

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий
МКДОУ Детский сад № 2



Меркулова В.Н.

Рабочая программа
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2023-2024 учебный год
возраст обучающихся: от 4 до 7 лет

Группы:
4-5 лет Средняя группа
5-6 лет Старшая группа
6-7 лет Подготовительная группа

Инструктор по физической культуре:
Федорова Мария Анатольевна

с. Красногвардейское 2023 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1.Пояснительная записка:	3
<i>Цель</i>	3
<i>Задачи.....</i>	3
<i>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</i>	4
<i>Нормативно-правовые документы</i>	4
<i>Характеристика детей и групп ДОО.....</i>	5
<i>Срок реализации рабочей программы.....</i>	5
1.2. Характеристика возрастных-физических особенностей развития детей	6
1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы	6
1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми	7
2.Содержательный раздел.....	12
2.1.Содержание образовательной деятельности. Физическое развитие.....	12
Средняя группа. От 4 до 5 лет.....	12
Старшая группа От 5 до 6 лет.....	16
<i>Подготовительная группа. От 6 до 7 лет</i>	21
<i>Задачи воспитания</i>	26
2.2 Интеграция с другими образовательными областями.....	31
2.3. Учебный план.....	28
2.4 Структура физкультурного занятия.....	28
2.5 Описание форм,способов,методов и средств реализации Программы	29
2.6 Перспективный план.....	31
2.7 Культурно-досуговая деятельность	53
2.8. Формы взаимодействия с родителями.....	54
2.9. Формы взаимодействия с педагогами.....	59
3. Организационный раздел.....	62
3.1 Физкультурно-оздоровительная работа.....	62
3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды	63
3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности.....	64
3.4 Материально-техническое оснащение программы	64
4 Приложения.....	64
Перечень музыкальных произведений	65

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка:

Цель	Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.
Задачи	• охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; • обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности; • обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО; • приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; • создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей; • построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития; • создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей; • обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности; • достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы	1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития; 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования; 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников; 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; 6) сотрудничество ДОО с семьей; 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности; 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.
Нормативно-правовые документы	• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023) • Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации” • Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся» • Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847) • Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022); • Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и

	стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»; • Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р; • Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; • Образовательная программа дошкольного образования; • Устав; • Локально-нормативные акты
Характеристика детей и групп ДОО	Характеристика воспитанников МКДОУ Детского сада № 2 на 2023-2024 учебный год: Общее количество детей – 136 человек 58 девочек – 42,6 % 78 мальчиков – 57,4 % ОПИСАНИЕ Средняя группа. От 4 до 5 лет Старшая группа. От 5 до 6 лет Подготовительная группа. От 6 до 7 лет
Срок реализации рабочей программы	2023-2024 учебный год (1 сентября 2023 – 31 августа 2024 года)

1.2. Характеристика возрастных-физических особенностей развития детей

Средняя группа. От 4 до 5 лет
Старшая группа. От 5 до 6 лет
Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам	
1.	Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям.
2.	Проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм.
3.	Ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.
4.	Ребенок выполняет простейшие правила построения и перестроения.
5.	Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре.
6.	Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения.
7.	Ребенок имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам	
1.	Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
2.	ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
3.	Настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности.
4.	Ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

5.	Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
6.	Ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.
7.	Ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам	
1.	Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности.
2.	Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам.
3.	Показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
4.	Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха.
5.	Ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.
6.	Ребенок способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
7.	Ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности.
8.	Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к окончанию дошкольного возраста к 7 годам	
1.	Имеет начальные представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
2.	Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
3.	Участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности.
4.	Владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими.
5.	Проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности.
6.	Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности.
7.	Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.

1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми

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

проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Методические рекомендации

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Одним из наиболее важных направлений педагогической деятельности является контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников. Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств. Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях - основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях. Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения. Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма. Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Мониторинг дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

Критерии и методы оценки физической подготовленности детей

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в

суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардио-респираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

Сила - взаимодействие психо - физиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей.

Ловкость - более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях. Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Текущие

наблюдения проводятся воспитателем групп инструктором по физической культуре и педагогом –психологом под руководством заместителя заведующего по воспитательной части. Важность наблюдений за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы объясняется тем, что они позволяют отметить разнообразие видов и способов выполнения движений, учитывать особенности эмоционально-мотивационной и познавательной сфер развития. Особенно важно наблюдение за детьми малоподвижными, замкнутыми, отстающими в физическом развитии, и, наоборот, за гиперактивными детьми, с повышенной возбудимостью. Этот анализ даст достаточно объективную информацию не только о двигательных умениях отдельных детей и группы в целом, но и о руководстве инструктора процессом физического развития. Проведенный анализ научно - методической литературы и обобщение опыта работы с детьми дошкольного возраста показывают, что в практике физического воспитания детей дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания, по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет.

Диагностика уровня физической подготовленности детей.

Представляется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

1. Задание на определение скоростных качеств:

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта. *Методика:* В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Задание на определение выносливости: *Цель:* Определить выносливость в непрерывном беге на 90 м (300м) у детей дошкольного возраста. *Методика:* Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции.

Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1 -2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

3. Задание на определение скоростно-силовых качеств: Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места. *Методика:* Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

4. Задание на определение гибкости:

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста *Методика:* Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”. Если ребенок испытывает чувство страха можно выполнять наклон вперёд из положения, сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

5. Задание на определение координационных способностей:

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в

соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м. *Методика:* В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

6. Тест на определение силовой выносливости:

Цель: Определить силовые качества в сгибание туловища. *Методика:* Испытуемый лежит на спине, руки за головой, ноги удерживаются партнером (колени прямые, стопы прижаты к опоре). По команде «Можно» испытуемый выполняет сгибание туловища до вертикали (сед прямой), затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение одной попытки.

Данные тесты прошли широкую апробацию в ДООУ различного вида; утверждены Министерством образования РФ; полностью соответствуют анатомо - физиологическим особенностям дошкольников; имеют минимум медицинских противопоказаний; не требуют больших временных затрат.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности Физическое развитие.

Средняя группа. От 4 до 5 лет

Основные задачи	обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.
Направление	Содержание образовательной деятельности.
	Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.
1) Основная гимнастика (основные	Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на

<i>движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием; прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную
--	--

деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поперебное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связи упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поперебное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) <i>Подвижные игры:</i>	педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).
3) <i>Спортивные упражнения:</i>	педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.
4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.
5) <i>Активный отдых.</i>	Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе

Старшая группа. От 5 до 6 лет

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.
<i>1) Основная гимнастика (основные</i>	Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя,

<i>движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой; прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3–5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке
--	--

	гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка». Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений. Строевые упражнения:
--	---

	педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.
2) <i>Подвижные игры:</i>	педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.
3) <i>Спортивные игры:</i>	педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур. Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощенным правилам.
4) <i>Спортивные упражнения:</i>	педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона. Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.
5) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание,

	художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).
б) <i>Активный отдых.</i>	Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое,

	бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).	Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту; ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности; прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами. упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной

	мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки». Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог
--	---

	включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки. Строевые упражнения: педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
2) <i>Подвижные игры:</i>	педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.
3) <i>Спортивные игры:</i>	педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

	Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.
4) Спортивные упражнения:	педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
5) Формирование основ здорового образа жизни:	педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.
6) Активный отдых.	Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

	Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.
--	--

Задачи воспитания

Ценности	«Жизнь», «Здоровье»
Задачи воспитания	• Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека. • Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни. • Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам. • Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств. • Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития • Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2 Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости. Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.
Образовательная область «Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение (измерение расстояний условными мерками, подсчёт количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнением, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные 8 явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку).
Образовательная область «Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх; обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, и.п., зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет; развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событий на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, вечерах досуга, спортивных праздниках и подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

2.3 Учебный план

Еженедельно проводится 3 занятия по физической культуре, 2 раза занятия проводятся в спортивном зале и 1 раз занятие на открытом воздухе (его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям). Всего в месяц проводится 12 занятий (8 - в спортивном зале, 4 - на воздухе)

Базовая часть (инвариантная)	Количество занятий в неделю/мес/год		
	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
Образовательная область Физическая культура	3/12/84 (1680 мин)	3/12/84 (2100 мин)	3/12/84 (2520 мин)

2.4 Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

20 мин. - средняя группа 25 мин. - старшая группа 30 мин. - подготовительная к школе группа

Вводная часть:

- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- 15 мин. - средняя группа,
- 17 мин. - старшая группа,
- 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- 1 мин.- средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

2.5 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

4года

- непосредственно 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; - закаливающие процедуры;
- физминутки;
- двигательная активность в течении дня.

5 лет:

- непосредственно 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; - закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течении дня.

6 лет:

- непосредственно 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;

- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

7 лет:

- непосредственно 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;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

2.4 Перспективный план

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, бег в рассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье по шнуру. Учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1,2-диагностика 3-я неделя – с мячом 4-я неделя - с обручем	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение-стойка на коленях) 2. Ползание по шнуру, не касаясь руками пола 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Прыжки на двух ногах между кубиками 5. Лазание под шнур, не касаясь руками пола 6. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу 7. Лазание под шнур с опорой на ладони и колени 8. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огуречик», «Подарки»

Средняя группа

Октябрь	Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании	1,2 -я недели б/п, 3-я неделя - с мячом, 4-я неделя - с кубиками	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Подлезание под дугу 4. Ползание под шнур (40 см) с мячом в руках 5. Прокатывание	Кот и мыши», «Цветные автомобили», «Совушка», «Огуречик», «Мы веселые ребята», «Карусель»
----------------	--	--	--	--

	через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах		мяча по дорожке 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием	
--	--	--	--	--

Ноябрь	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя;	1-я недели с кубиком 2-я неделя – б/п, 3-я неделя - с мячом 4-я неделя – с флажком	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны 4. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками(диаметр мяча 20-25см) 5. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение стойка на коленях) 5 Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 6. Ползание по	Салки» «Самолеты» «Цветные автомобили» «Лиса и куры» «Кролики» «Быстрее к своему флажку»
---------------	--	--	---	--

	в ползании на животе по гимнастической скамейке, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.		гимнастической скамейки с опорой на ладони и колени 7. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока 8. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни – «как медвежата»	
--	---	--	--	--

Декабрь	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.	1-я неделя – с платочком 2-я неделя - с мячом 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с кубиком	1. Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс 2. Ходьба по шнуру положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) 3. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров 4. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку 5. Прокатывание мяча между предметами 6. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (снизу двумя руками) 7. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 8. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	«Лиса и куры», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Птички и кот», «Найди пару», «Автомобили»
----------------	---	--	--	---

Январь	Упражнять в беге и ходьбе между предметами. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой ведущего с	1-я неделя с обручем 2-я неделя - с мячом 3-я неделя –	1. Ходьба по канату пятка на канате носки на полу руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура,	«Кролики» «Найди себе пару» «Автомобили» «Лошадки»
---------------	---	---	--	---

	высоким подниманием колен; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	с косичкой 4-я неделя - с обручем –	перепрыгивая через него, слева и справа 3.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед прыжок ноги врозь, прыжок ноги вместе 4.Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу) 5.Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) 6.Отбивание мяча о пол 7.Прокатывание мячей друг другу 8.Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола 9.Равновесие ходьба по гимнастической скамейки боком приставным шагом, руки на пояс.	«Зайцы и волк» «У медведя во бору»
--	--	--	---	---------------------------------------

Февраль	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Выполнять задания по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость в прокатывании мяча между предметами. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в	1 -я недели - б/п, 2-я неделя на стульях 3-я неделя - с мячом 4-я неделя – с гимнастической палкой	1.Прыжки через короткие шнуры положенные вдоль зала 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками (двумя руками снизу) 3.Прыжки из обруча в обруч 4.Ходьба на носках, руки на пояс, в чередовании с обычной ходьбой 5.Ползание по гимнастической	У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль», «Перелет птиц», «Кролики в огороде» «Котята и щенята»
----------------	--	---	--	---

	ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.		скамейки на четвереньках 6.Метание мешочков в вертикальную цель –правой и левой рукой (способ от плеча) 7.Ползание по гимнастической скамейки с опорой на ладони и колени. 8.Ходьба с перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс или за голову 9. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук	
--	--	--	--	--

Март	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку. Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейки. Упражнять в равновесии и прыжках.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с мячом 4-я неделя - с флажками	1.Ходьба на носках между предметами 2.Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед 3.Ходьба и бег по наклонной доске 4.Прыжки в длину с места 5.Перебрасывание мячей через шнур 6.Прокатывание мяча между предметами 7.Ползание по гимн.скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине 8.Ходьба по доске лежащей на полу, на носках руки на поясе.	«Перелет птиц», «Подарки», «Охотники и зайцы» «Бездомный заяц» «Самолеты»
-------------	---	--	--	--

Апрель	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную; по кругу, взявшись за руки; с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Метание мешочков в горизонтальную цель. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность; Закрепить упражнение в равновесии и прыжках.	1-я неделя - б/п 2-я неделя - с кеглей 3-я неделя - с мячом 4-я неделя – с косичкой	1.Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки на поясе 2.Ходьба по гимн. скамейки боком приставным шагом с мешочком на голове 3.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров 4.Метание мешочков в горизонт. цель правой и левой рукой 5.Прыжки в длину с места 6.Метание мячей в вертикальную цель 7.Метание мешочков на дальность 8.Ползание по гимн. скамейки с опорой на ладони и ступни	«Совушка», «Воробушки и автомобиль», «Птички и кошки», «Котята и щенята»
---------------	--	---	---	---

Май	Упражнять детей в ходьбе парами, колонной по одному в чередовании с прыжками, с высоким подниманием колен, беге в рассыпную, в ползании по скамейке; метании в цель	1-я неделя – б/п 2-я неделя с кубиком 3,4- ДИАГНОСТИКА	1.Ходьба по доске лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс 2.Равновесие – ходьба по гимнаст. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и	«Котята и щенята», «У медведя во бору», «Зайцы и волк»,
------------	--	--	---	--

			пойти дальше 3.Прыжки через скакалку 4.Перебрасывание мячей друг другу в парах (из-за головы) 5.Метание мешочков в дальность	
--	--	--	--	--

Старшая группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, враспынную, в перебрасывании мяча, в прыжках с продвижением вперед. В ходьбе и беге между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	1-2-я неделя диагностика 3-я неделя б\п 4-я неделя – с мячом	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола 3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу 4.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за голову 5.Прыжки на двух ногах «достань до предмета»	«Мышеловка», «Фигуры» «Мы веселые ребята», «Найди свою пару»

			6.Броски малого мяча вверх двумя руками 7.Ползание на четвереньках между предметами.	
--	--	--	---	--

Октябрь	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гим. скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролазание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствия.	1-я неделя - б/п 2-я неделя - с гимнастической палкой 3-я неделя - с малым мячом 4-я неделя – с обручем	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед 3.Передача мяча двумя руками от груди 4.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги 5.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы 6.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 7.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м 8.Лазание – подлазание по дугу прямо и боком в группировке не касаясь руками пола 9.Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.	«Перелет птиц», «Уточка», «Гуси-гуси», «Ловишки», «Мы веселые ребята»
----------------	--	--	---	---

Ноябрь	Упражнять в ходьбе с высоким	1-я неделя - с м. мячом	1.Ходьба по гим. скамейке с	«Пожарные учения»,
---------------	------------------------------	-------------------------	-----------------------------	--------------------

	подниманием колен; развивать координацию движений; перебрасыванию мячей в шеренгах. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед;	2-я неделя – б\п 3-я неделя - с б. мячом 4-я неделя - на гимнастической скамейке	перекладыванием мяча (мал.) из одной руки в другую 2.Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, по прямой 3.Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед 4.Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы 5.Переползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь двумя руками 6.Ведение мяча продвигаясь вперед шагом 7.Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой 8.Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола 9.Ходьба по гимн.скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	«Не оставайся на полу», «Удочка», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», «Горелки»
--	---	---	--	---

Декабрь	Упражнять детей в умении	1--я неделя -	1.Ходьба по наклонной	«Ловишки »,
---------	--------------------------	---------------	-----------------------	-------------

	сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия. В ходьбе и беге по кругу; в рассыпную; взявшись за руки с поворотом в другую сторону; в ползании и переброске мяча; развивать ловкость и глазомер; в сохранении четкого равновесия и прыжках.	с обручем 2-я неделя - с флажками 3-я неделя - б/п 4-я неделя б\п	доске. Закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. стенке 2.Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя в двух ширенгах 3.Прыжки на двух ногах между набивными мячами 4.Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед 5.Ползание на четвереньках между предметами 6.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой 7.Ползание по гимн. скамейки на животе подтягиваясь двумя руками 8.Ходьба по гимн. скамейки с мешочком на голове руки в стороны 9.Ползание по гимн. скамейки на четвереньках с мешочком на спине 10.Лазание на гимнаст. стенку не пропуская реек.	«Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Удочка»
--	---	--	---	--

Январь	Учить лазать по гимнастической стенке	3-я неделя – на	1.Ходьба по	Медведь и пчелы»,
---------------	---------------------------------------	-----------------	-------------	-------------------

	с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой. Повторить ходьбу и бег по кругу; между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	гимнастич. скамейкой 4-я неделя – с обручем	наклонной доске (выс. 40 см) 2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3.Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу 4.Прыжки на двух ногах между набивными мячами 5.Прыжки в длину с места 6.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч 7.Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо 8.Лазание по гимн. стенке не пропуская реек	«Совушка», «Хитрая лиса», «Ловишки с ленточками». «Пожарные на учения» «Мы веселые ребята»
--	--	--	--	---

Февраль	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, по кругу взявшись за руки; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в лазании под дугу и отбивании мяча о землю. Закрепить навык	1-я неделя - с гимнастической палкой 2-я неделя - с большим мячом 3-я неделя - на гимнастической скамейке 4-я неделя - б/п	1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны 2.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками 3.Прыжки через бруски правым и левым боком 4.Ползание на четвереньках между набивными	«Удочка», «Хитрая лиса», «Сделай фигуру», «Пятнашки», «Охотники и зайцы» «Гуси-Лебеди»
----------------	---	---	--	---

	энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках. Разучить метание в вертикальную цель. Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.		мячами 5.Прыжки в длину с места 6.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 7.Лазание на гимнаст. стенку и спуск не пропуская реек	
--	---	--	---	--

Март	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметов прыжкам в высоту с разбега. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении.	1-я неделя - с м. мячом 2-я неделя - б/п 3-я неделя – с кубиком 4-я неделя с обручем	1.Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат 4.Метание мешочков в вертикальную и горизонт. цель правой и левой рукой, способом от плеча 5.Ползание на четвереньках между предметами 6.Лазание по гимнаст. скамейки с опорой на ладони и ступни 7.Ходьба по гимнаст. скамейки на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше 8.Лазание под шнур боком не касаясь его	«Пожарные на учении» «Медведи и пчелы» «Не оставайся на полу» «Пастух и стадо» «Ловишки» «Удочка»
-------------	---	---	---	--

			9.Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой	
--	--	--	--	--

Апрель	Повторить ходьбу и бег по кругу; между предметами, метание в вертикальную цель. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках и метании; в прокатывании обручей. Разучить прыжки с короткой скакалкой. Закрепить навык лазанья на гимнастическую стенку.	1-я неделя – с гимн. палкой 2-я неделя – с короткой скакалкой 3-я неделя - с малым мячом 4-я неделя - б/п	1.Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах 2.Метание в вертикал. цель правой и левой рукой 3.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед 4.Пролазание в обруч прямо и боком 5.Ползание по прямой затем переползание через скамейку 6.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.	«Медведи и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Кошка и мышки» «Хитрая лиса»
---------------	--	--	---	---

Май	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок с разбега в длину; упражнять в	1-я неделя - б/п 2-я неделя - с флажками 3;4-Диагностика	1.Равновесие- ходьба по гимнастич. скамейке, с перешагиванием через набивные мячи 2.Прыжки по переменно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди	«Мышеловка» «Гуси лебеди» «Караси и щуки» «Пятнашки»
------------	---	---	---	---

	перебрасывании мяча.		4.Ползание по прямой «по медвежьи» 5.Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол)	
--	----------------------	--	--	--

Подготовительная группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движения при переброске мяча. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	1;2 –я неделя Диагностика 3-я неделя – б/п 4-я неделя - с флажками	1.Ходьба по гим. скамейке прямо, приставным шагом с мешочком на голове 2.Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; из-за головы 3.Прыжки на двух ногах через шнуры 4.Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками 5.Ползание на животе подтягиваясь руками 6.Лазание под шнур, не касаясь руками пола 7.Упражнение в ползании-«крокодил» 8.Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию	«Ловишки», «Не оставайся на полу», «Жмурки», «Удочки»

Октябрь	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с	1-я неделя – б/п 2-я неделя - с обручем 3-я неделя – на	1.Прыжки через шнур и вдоль на 2-х ногах, на одной ноге	«Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и
----------------	---	---	---	--

	изменением направления по сигналу. С высоким подниманием колен, со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания	гимнастической скамейке 4-я неделя - с мячом	2.Прыжки с высоты (40 см) 3.Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками, переброс друг другу 4.Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение и забрасывание мяча в корзину 5.Пролезание: через 3 обруча, прямо и боком 6.Ползание по гимнастической скамейке на животе	утки», «Совушка», «Ловкая пара»
--	---	--	--	--

Ноябрь	Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гим. стенки. Упражнять в энергичном	1-я неделя – б\п 2-я неделя – с короткой скакалкой 3-я неделя – с кубиком 4-я неделя – б\п	1.Ходьба по канату боком приставным шагом 2.Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур 3.Прыжки через короткую скакалку 4.Ползание по гимн. Скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине 5.Лазание под дугу 6.Ползание «по-медвежьи»	«Догони свою пару» «Фигуры» «Перелет птиц» «Мышеловка» «Совушка»
---------------	--	--	--	---

	отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывание обручей, ползание по скамейке с мешочком на спине; в равновесии		7.Метание мешочка в горизонтальную цель 8.Лазание по гимнастической стенке и переход на соседний пролет 9.Ходьба по уменьшенной площади опоры на носках, руки на пояс 10.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)	
--	--	--	---	--

Декабрь	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнение в ползании и эстафету с мячом. Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; в ползании на животе, в равновесии. Повторить ходьбу и бег по кругу с	1-я неделя – в парах 2-я неделя – б\п 3-я неделя – с малым мячом 4-я неделя – б\п	1.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, руки свободно балансируют 2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками 4.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками снизу 5.Ползание на скамейке на ладонях и коленях 6.Прыжки на двух ногах между предметами; на правой и левой поочередно 7.Прокатывание мяча между предметами 8.Ползание под шнур правым и левым боком 9.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с	«Хитрая лиса» «Салки с ленточкой», «Попрыгунчик и - воробышки», «Совушка»
----------------	--	--	--	--

	поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.		мешочком на голове, руки на пояс 10.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	
--	---	--	--	--

Январь	Повторить ходьбу и бег по кругу, врассыпную с остановкой по сигналу; упражнение на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук ; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в	1-я неделя – с палкой 2-я неделя - с кубиком 3-я неделя – с малым мячом 4-я неделя – со скакалкой	1.Прыжки через препятствие с энергичным взмахом рук 2.Проведение мяча с одной стороны зал на другую 3.Ходьба по гимн. Скамейке на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной 4.Прокатывание мяча между предметами 5. Прыжки в длину с места 6.Ползание на четвереньках по прямой подталкивая мяч впереди себя головой 7.Лазание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края 8.Ползание по гимн. Скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине 9.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 10.Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазание по шнур и продолжение ползание.	«День и ночь», «Совушка», «Удочка», «Паук и мухи»
---------------	---	---	--	---

	прыжках.			
--	----------	--	--	--

Февраль	Упражнять: в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнение в бросках мяча. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазание в обруч. Упражнять в метании мешочков, лазании на гимнаст. стенку. Упражнять в ходьбе и колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	1-я неделя - с обручем 2-я неделя - с палкой 3-я неделя – б\п 4-я неделя – с мячом	1. Ходьба по гимнаст. скамейке, перешагиванием через набивные мячи 2. Прыжки через короткие шнуры 3. Прыжки между предметами на правой, затем на левой ноге 4. Переброска мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди 5. Лазание по дуге прямо и боком 6. Ползание на ладонях и коленях между предметами 7. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант) 8. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнаст. скамейкам, держась за руки 9. Метание мешочков в обруч лежащий на полу правой и левой рукой 10. Прыжки из обруча в обруч, используя взмах рук	«Не попадись», «Ловишка, лови ленту», «Охотники и звери», «Жмурки»
----------------	---	---	--	---

Март	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при	1-я неделя – с малым мячом 2-я неделя - с	1. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге» 2. Прыжки на правой и	«Кто быстрее к флажку», «Совушка», «Жмурки»,
-------------	---	--	--	--

	ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнение в ползании.	флажками 3-я неделя – с палкой 4-я неделя – б\п	левой ногое, продвигаясь вперед до линии финиша 3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола 4.Переброска мячей друг другу 5.Ползание на четвереньках по гимн. Скамейке «по-медвежьи» 6.Метание мешочков в горизонтальную цель 7.Ходьба по гимност. скамейке с мешочком на голове 8.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед	«Ловкие ребята»
--	---	--	--	-----------------

Апрель	Повторить упражнение в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину, в перебрасывании мяча друг другу; в метании мешочков на дальность, в ползании, равновесии	1-я неделя - с малым мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – б\п 4-я неделя – на гимнастической скамейке	1.Переброска мяча в шеренгах 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться не уронив мешочек и пойти дальше 4.Прыжки в длину 5.Ползание на четвереньках 6.Лазание под шнур в группировке, не	«Хитрая лиса», «Охотники и утки», «Прыгни - присядь», «Мышеловка» «Салки с ленточкой»
---------------	---	--	--	---

			касаясь руками пола и не задевая шнур 7.Метание мешочков на дальность 8.Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове 9.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге по переменно	
--	--	--	---	--

Май	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную; в прыжках в длину; в метании мешочков на дальность; в прыжках, в равновесии; повторить упражнения с мячом	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с мячом 3-4-я неделя - ДИАГНОСТИКА	1.Прыжки в длину с места 2.Метание мешочков в вертикальную цель 3.Ходьба между предметами с мешочком на голове 4.Ползание по гимнастич. скамейке на четвереньках 5.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой 6.Лазание под шнур прямо и боком 7.Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед	«Мышеловка», «Горелки», «Воробы и кошка», «Кто дальше прыгнет»
------------	--	--	--	---

2.7 Культурно-досуговая деятельность

Годовой план физкультурных досугов и праздников на 2023-2024 учебный год

	Тема мероприятий	группа	срок	ответственный
досуги	«На лесной полянке»	Средние	сентябрь	Инструктор физической культуры
	«В гости к лесовечку»	Старшие		
	«Фея летница»	Подготовительные		
досуги	«Осенняя пора»	Средние	Октябрь	Инструктор физической культуры
	«Овощи и фрукты лучшие продукты»	Старшие		
	«Все на стадион»	Подготовительные		
	«День здоровья»	Все группы		
Досуги	«Теремок»	Средние	Ноябрь	Инструктор физической культуры
	«Мы спортсмены»	Старшие		
	«Морское путешествие»	подготовительная		
Досуги	«Если с другом вышел в путь»	Средние	Декабрь	Инструктор физической культуры
	«Мы здоровье сбережем»	Старшие		
	«Сто затей для друзей»	Подготовительные		
Досуги	«Капельки здоровья»	Средние	Январь	Инструктор физической культуры
	«Зимняя Олимпиада»	Старшие		
	«Зимние забавы »	Подготовительные		
	«День здоровья»	Все группы		
досуги	«Веселые мячи»	Средние	Февраль	Инструктор физической культуры
	«Эти разные мячи»	Старшие		
	«Весну встречаем зиму провожаем»	Подготовительные		
Праздник	«23 Февраля»	Все группы		
досуги	«Веселое путешествие»	Средние	Март	Инструктор физической культуры

	«Ярмарка народных игр»	Старшие		
	«Форт боярт»	Подготовительные		
Досуги	«Страна правил дорожного движения»	Средние	Апрель	Инструктор физической культуры
	«День мяча»	Старшие		
	«Путешествие в страну Игралию»	Подготовительные		
праздник	«День здоровья»	Все группы		
Досуги	«Бабочки, жуки и цветы»	Средние	Май	Инструктор физической культуры
	«Путешествие на остров сокровищ»	Старшие		
	«День рождение Мухи-Цокотухи»	Подготовительные		

2.6 Формы взаимодействия с родителями

План работы с родителями на 2023-2024 учебный год в средних группах

№	Месяц	Содержание работы	Форма
1	сентябрь	«10 заповедей здоровья» «Спортивная форма на занятиях по физической культуре» «Гигиена одежды и обуви детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка Памятка для родителей Консультация
2	октябрь	«Закаляйся день за днем» «Советы и рекомендации по физической культуре» «Какое место занимает физкультура в вашей семье»	Папка-передвижка Советы Анкета
3	ноябрь	«Здоровый образ жизни семьи» «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия»	Консультация Памятка
4	декабрь	«Физическое развитие детей в домашних условиях» «Игры зимой на свежем воздухе»	Папка –передвижка Консультация
5	январь		

		«Физическое воспитание» «Вместе весело играть»	Советы родителям Консультация
6	февраль	Праздник посвященный Дню защитника Отечества «Растить здоровым малыш!»	Консультация
7	март	«Закаливание детей в семье» «Как сохранить зрение малышу»	Консультация Папка-передвижка
8	апрель	«Подвижные игры залог здоровья малыша» «Роль подвижных игр в воспитании здорового ребенка»	Папка-передвижка Консультация
9	май	«Спортивный уголок дома» «Подвижные игры летом на прогулке»	Консультация Консультация

Родительское собрание

№	Тема	Форма
1	«Маленький дом большого здоровья»	Родительское собрание (по плану воспитателя)
2	«Роль физкультурных занятий в развитии дошкольника»	Родительское собрание (по плану воспитателя)

План работы с родителями на 2023-2024 учебный год в старших группах

№	Месяц	Содержание работы	Форма
1	Сентябрь	«Домашний стадион» «Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных занятий» «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на улице»	Папка-передвижка Консультация Консультация
2	Октябрь	«Спортивная форма на занятиях по физической культуре» «Физкультминутки» «Физическое воспитание в семье»	Памятка Консультация Анкета

3	Ноябрь	«Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки» «Физическое воспитание дошкольника» «Профилактика детского травматизма»	Памятка Папка-передвижка Консультация
4	Декабрь	«Как сформировать основы ЗОЖ у детей дошкольного возраста» «Совместные занятия спортом детей и родителей» «Закаливание первый шаг на пути к здоровью»	Консультация Рекомендации Консультация
5	Январь	«Закаливание детей в домашних условиях» «Каким должно быть питание для маленького спортсмена» «Роль режима дня в укреплении здоровья детей»	Беседа Консультация Консультация (папка-передвижка)
6	Февраль	Праздник посвященный дню защитника Отечества «Здоровье всему голова» «Движение-это жизнь»	Консультация Папка-передвижка
7	Март	«Роль семьи в формировании ЗОЖ» «Организация двигательной активности ребенка дома» «Плоскостопие»	Беседа Папка-передвижка Консультация
8	Апрель	«Как сохранить здоровье ребенку» «Активный отдых всей семьей» «Детская скакалка-супер тренажер»	Консультация Консультация Папка-передвижка
9	май	«Босиком за здоровьем» «Как провести выходные с ребенком» «Как провести лето с пользой для ребенка»	Консультация Папка-передвижка Консультация

Родительское собрание

№	Тема	Форма
1	«Пусть наши дети никогда ниболеют»	Родительское собрание (по плану воспитателя)
2	«Наш спортивный детский сад-заниматься спортом рад»	Родительское собрание (по плану воспитателя)

План работы с родителями на 2023-2024 учебный год в подготовительных группах

№	Месяц	Содержание работы	Форма
1	сентябрь	« Как подобрать спортивную секцию для ребенка» «Физическое воспитание» «Рекомендации о ЗОЖ»	Консультация Анкета Рекомендации
2	октябрь	« ЗОЖ в семье» «Закаливание первый шаг на пути к здоровью» «Физическое развитие детей дошкольного возраста» «Гигиена одежды и обуви детей дошкольного возраста»	Консультация Консультация Папка-передвижка Консультация
3	ноябрь	«10 советов родителям по укреплению физического здоровья детей» «Лови, бросай, кати. Развивающие игры с мячом» «Современные методы оздоровления детей дома»	Советы Консультация Консультация
4	декабрь	«Как подобрать обувь дошкольнику» «Зарядка это весело» «Комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия»	Папка-передвижка Консультация Консультация
5	январь	«Зимние прогулки» «Не безопасные зимние забавы»	Беседа Консультация

		«Условия ЗОЖ в семье»	Анкета
6	февраль	Праздник посвященный Дню защитника Отечества «Что делать когда ребенок часто болеет» «Воспитание правильной осанки у детей»	Консультация Папка-передвижка
7	март	«Значение физических упражнений в развитии дошкольника» «Организация здоровь укрепляющего двигательного поведения детей» «Занятия ритмической гимнастикой для детей дошкольного возраста»	Консультация Консультация Консультация
8	апрель	«Как научить ребенка следить за осанкой» «Физическое воспитание. 10 советов родителям» «Памятка родителям по оздоровлению детей»	Консультация Папка-передвижка Памятка
9	май	«Совместные занятия спортом детей и родителей» «Спорт –это жизнь» «Семейный кодекс здоровья»	Консультация Викторина Памятка

Родительское собрание

№	Тема	Форма
1	«Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста»	Родительское собрание (по плану воспитателя)
2	«Движение-это жизнь»	Родительское собрание (по плану воспитателя)

2.9 Формы взаимодействия с педагогами

План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями средних групп на 2023-2022 учебный год

месяц	тема	форма
сентябрь	1. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей; 2. Подготовить и провести спортивный досуг 3. Выступить на родительском собрании.	
октябрь	1. «Роль воспитателя на занятиях по физической культуре» 2. «Здоровье в порядке- спасибо зарядке» 3. Подготовить и провести спортивный досуг	Беседа консультация
ноябрь	1. «Организация двигательного режима дошкольников в течении дня» 2. «Подвижные игры в развитии физических качеств детей» 3. «Роль двигательной активности на здоровье ребенка» 4. Комплекс упражнений для самомассажа в д/с.	Консультация Консультация Семинар - практикум
декабрь	1. Зимние игры, игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы. 2. «Методические рекомендации по проведению дыхательной гимнастики» 3. Подготовить и провести спортивное развлечение.	картотека рекомендации
январь	1. «Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников» 2. Подготовить и провести спортивное развлечение	консультация
февраль	1. «Как оборудовать физкультурный уголок в группе» 2. Подготовить и провести спортивный досуг	консультация
март	1. Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования 2. «Роль оздоровительных упражнений для развития гибкости» 3. «Что мы знаем о физкультуре»	консультация викторина
апрель	1. Комплекс упражнений для проведения гимнастики пробуждения 2. Подготовить и провести спортивный досуг	
май	1. Познакомить воспитателей с результатом диагностического обследования детей, выработать рекомендации для индивидуальной работы на лето. 2. Подготовить и провести спортивный досуг	

**План взаимодействия инструктора по физической
культуре с воспитателями старших групп
на 2023-2024 учебный год**

месяц	тема	форма
сентябрь	1. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей; 2. Совместно с воспитателями, муз. руководителем подготовить и провести праздник «День знаний» 3. «Виды утренней гимнастики и возможности ее использования»	консультация
октябрь	1.Игры- эстафеты на занятии физкультурой в детском саду 2. «Помогите ребенку расти здоровым!» 3. «Комплексы упражнений для проведения гимнастики пробуждения» 4. Подготовить и провести развлечение	консультация консультация беседа
ноябрь	1.«Методика проведения подвижных игр» 2.«Проведение прогулок в ДОУ» 3. «Роль двигательной активности на здоровье ребенка». 4. Подготовить и провести развлечение	консультация рекомендации Семинар - практикум
декабрь	1.«Подвижные игры зимой на свежем воздухе» 2.«Использование дыхательной гимнастики в режиме дня детского сада» 3.Совместно с воспитателями , муз. руководителем подготовить и провести развлечение	консультация консультация
январь	1.Игровой самомассаж 2. Совместно с воспитателями , муз. руководителем подготовить и провести развлечение.	картотека
февраль	1.«Воспитание нравственно-волевых качеств у дошкольников» 2.Совместно с воспитателями , муз. руководителем подготовить и провести праздник 23 февраля	консультация
март	1.«Профилактика плоскостопия у дошкольного возраста» 2.«Организация работы по развитию движений на прогулке» 3.Подготовить и провести развлечение. 4. «Что мы знаем о физкультуре»	консультация консультация викторина
апрель	1.«Комплексы упражнений для проведения гимнастики пробуждения» 2.«Игровые технологии в формировании здорового образа жизни детей» 3. Подготовить и провести развлечение.	беседа консультация

май	1.«Подвижные игры в летний период на участке» 2. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей на конец учебного года 3. Совместно с воспитателями , муз. руководителем подготовить и провести развлечение	консультация
-----	--	--------------

План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями подготовительных групп на 2023-2024 учебный год

месяц	тема	форма
сентябрь	1. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей; 2. Совместно с воспитателями, муз. руководителем подготовить и провести праздник «День знаний» 3. «Гимнастика после сна»	комплекс упражнений
октябрь	1. «Создание условий для проведения игр и упражнений» 2. «Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении» 3.Подготовить и провести спортивный досуг	консультация консультация
Ноябрь	1. «Как приучить дошкольников вести здоровый образ жизни» 2. «Развитие гибкости» 3. «Роль двигательной активности на здоровье ребенка» 4. Подготовить и провести спортивное развлечение	Консультация Консультация Семинар-практикум
декабрь	1. «Использование нестандартного оборудования на занятиях по физической культуре» 2. «Использование считалок при организации подвижных игр» 3.Подготовить и провести спортивное развлечение.	консультация беседа
январь	1.Подвижные игры для детей зимой 2.Подготовить и провести спортивное развлечение	консультация
февраль	1. «Взаимодействие педагогов дошкольного учреждения в процессе физкультурно-оздоровительной работы» 2.Подготовить и провести спортивный праздник 23 февраля	консультация
март	1. «Физкультминутки для здоровых глаз»	консультация

	2. «Русские народные подвижные игры» 3. «Что мы знаем о физкультуре» 4. Подготовить и провести спортивный досуг	консультация викторина
апрель	1. «Прогулки и их значение» 2. «Воспитание самостоятельности у дошкольников в процессе физкультурной деятельности» 3. Подготовить и провести спортивный досуг	консультация консультация
май	1. Познакомить воспитателей с результатом диагностического обследования детей, выработать рекомендации для индивидуальной работы на лето. 2. «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей дошкольного возраста» 2. Подготовить и провести спортивный досуг	беседа консультация

3. Организационный раздел

3.1 Физкультурно-оздоровительная работа

В группе проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на занятия, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты

Режим двигательной активности детей в ДОУ.

№ п/п	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам		
		Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
1	Физкультурно – оздоровительная работа			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин. Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8- 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.2	Динамические перемены и физкультурные паузы между занятиями	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.

1.3	Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин.		
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10 – 15 мин.	Ежедневно 15 – 20 мин.	Ежедневно 20 – 30 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.
1.6	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 раза в мес. 30-40 мин.	2-3 раза в мес. 40-50 мин.	2-3 раза в мес. 60-90 мин.
1.7	Оздоровительный бег	2 раза в нед. 3-5 мин.	4 раза в нед. 5-7 мин.	4 раза в нед. 7-10 мин.
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
2	Занятия по расписанию			
2.1	Физкультурные занятия	3 раза в нед. по 20 мин.	3 раза в нед. по 25 мин.	3 раза в нед. по 30 мин.
3	Физкультурно – массовая работа			
3.1	Дни здоровья	1 раз в квартал		
3.2	Физкультурный досуг	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раз в мес. 40-50 мин
3.3	Физкультурно – спортивные праздники	2 раза в год 20-30 мин	2 раза в год 30-40 мин	2 раза в год 40-50 мин
3.4	Игры – соревнования	1 раз в год 20 мин	1-2 раза в год 20-25 мин	1-2 раза в год 30-40 мин
3.5	Самостоятельная двигательная активность (группа и прогулка)	Ежедневно		
3.6	Совместная деятельность с родителями	3-4 раза в год 30 мин	3-4 раза в год 30-40 мин	3-4 раза в год 40-50 мин

3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная среда физкультурного зала предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства. Пространство зала приспособлено для удовлетворения ребёнком потребности в познании, общении, физическом и духовном развитии.

3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
5. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2–7 лет / сост. Т. В. Калинина. – Волгоград : Учитель,2012
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. – 2-е изд.,испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

3.4 Материально-техническое оснащение программы

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Стенка гимнастическая	2
2.	Скамейка гимнастическая деревянная	5
3.	Канат	2
4	Мат гимнастический	2
5.	Шары к сухому бассейну	100
6.	Мешки для прыжков	2
7.	Щит навесной с баскетбольным кольцом	1
8.	Дуги для подлезания (разной величины)	8
9.	Дорожка ребристая	2
10.	Палки гимнастические	25
11.	Скамья наклонная с гладкой поверхностью	2
12.	Скамья наклонная с ребристой поверхностью	2

13.	Косички	20
14.	Обручи	25
15.	Басейн сухой	1
16.	Коврик массажный из 3-х частей	1
17.	Мешочки с песком	20
18.	Мячи резиновые	20
19.	Мячи волейбольные	2
20.	Мячи набивные	10
21.	Мячи баскетбольные	2
22.	Мячи надувные	15
23.	Мячи футбольные	2
24.	Скакалка	25
25.	Ленточки	20
26.	Кегли	25
27.	Флажки	30
28.	Платочки	25
29.	Батут	1
30.	Кубики	30
31.	Тоннель	2
32.	Ворота с сеткой	2
33.	Тренажер «мульти-ровер»	1
34.	Тренажер «беговая дорожка»	1
35.	Набор юный хоккеист(шайба+клюшка)	2

4 Приложения

Перечень музыкальных произведений

Младшая группа 3-4 года

Игровые упражнения, ходьба и бег под музыку	«Марш и бег»	А. Александрова
	«Скачут лошадки»	муз. Т. Попатенко
	«Шагаем как физкультурники»	муз. Т. Ломовой
	«Топотушки»	муз. М. Раухвергера
	«Птички летают»	муз. Л. Банниковой
	«Вальс-шутка»	Д. Шостакович

	игра в жмурки	Р. Шуман
--	---------------	----------

Средняя группа 4-5 лет

Игровые упражнения.	«Пружинки» под рус. нар. мелодию	
	ходьба под «Марш»	муз. И. Беркович
	«Веселые мячики» (подпрыгивание и бег)	муз. М. Сатулиной
	«В садике» лиса и зайцы	под муз. А. Майкапара
	«Этюд» ходит медведь под	К. Черни
	«Полька»	муз. М. Глинки
	«Всадники»,	муз. В. Витлина
	«Петух»	муз. Т. Ломовой
	«Кукла»	муз. М. Старокадомского
	«Упражнения с цветами» под муз. «Вальса»	А. Жилина

Старшая группа 5-6 лет

Упражнения.	«Шаг и бег»	муз. Н. Надененко
	«Плавные руки»	муз. Р. Глиэра («Вальс», фрагмент)
	«Кто лучше скачет»	муз. Т. Ломовой
	«Вальс»	муз. Ф. Бургмюллера.
Упражнения с предметами.	«Упражнения с мячами»	муз. Т. Ломовой

Подготовительная группа 6-7 лет

Музыкально-ритмические движения.		
Упражнения.	«Марш»	муз. М. Робера
	«Бег»,	муз.
	«Цветные флажки»	Е. Тиличеевой
	«Кто лучше скачет?»,	муз.
	«Шагают девочки и мальчики»	В. Золотарева
	«Этюд», поднимай и скрещивай флажки	муз. К. Гуритта
	«Ой, утушка луговая» полоскать платочки	рус. нар. мелодия, обраб. Т. Ломовой
	«Упражнение с кубиками»	муз. С. Соснина.