

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа №59» городского округа Самара

Согласовано:

Педагогическим советом № 1
«20» августа 2020 г

Проверено:

Заместитель
директора по
УВР

Одинцова Е.П.

«20» августа 2020 г



Утверждаю:

Директор МБОУ

Школа №59

г.о. Самара

Калачева О.Н.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Программа разработана:

инструктором
по физической культуре
Касаткиной Н.П.

№	Оглавление	№ стр.
	Введение	3
1	Целевой раздел	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Цели и задачи рабочей программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.2	Планируемые результаты	6
1.3	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по рабочей программе	9
2	Содержательный раздел	10
2.1	Общие положения	10
2.2	Описание образовательной деятельности в образовательных областях	10
2.2.1	Дошкольный возраст (3-7 лет)	10
2.2.1.1	Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»	10
2.2.1.2	Комплексно-тематическое планирование	13
2.2.1.3	Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	44
2.3	Взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми	44
2.4	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	47
2.5	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогическими и административными работниками	49
3.	Организационный раздел	49
3.1	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	49
3.2	Организация развивающей предметно-пространственной среды	50
3.3	Планирование образовательной деятельности	51
3.4	Режим двигательной активности и распорядок	51
3.5	Перечень литературных источников	52

Введение

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – рабочая программа) для детей 3-7 лет (возрастные группы – вторая младшая (3-4 года), средняя (4-5 лет), старшая (5-6 лет) и подготовительной к школе г (6-7 лет)) на 2019 – 2020 учебный год разработана **в соответствии с:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении САНПИИ» 2.4.3049-13)

Рабочая программа направлена на реализацию образовательной области «Физическое развитие» и ее интеграцией с другими образовательными областями.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей 3-7 лет: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основные цели и задачи рабочей программы:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание рабочей программы в соответствии с требованиями ФГОС ДО включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел рабочей программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы.

Содержательный раздел рабочей программы включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа определяет содержание реализации образовательной области «Физическое развитие» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей 3-7 лет в различных видах деятельности, таких как:

- ✓ игровая (игра с правилами и другие виды игры),
- ✓ коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и другими детьми),
- ✓ музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения),
- ✓ И, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, двигательная (овладение основными движениями).

Организационный раздел рабочей программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей рабочей программы, планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров, а также особенности организации образовательной деятельности, а именно описание:

- ✓ психолого-педагогических, кадровых, материально-технических и финансовых условий,
- ✓ особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды,
- ✓ особенностей образовательной деятельности разных видов и культурных практик,
- ✓ способов и направлений поддержки детской инициативы,
- ✓ особенностей взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников,
- ✓ особенностей разработки расписания непрерывной образовательной деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их специальных образовательных потребностей.

Программа ориентирована на детей в возрасте от трех до семи лет и реализуется сроком – 1 год.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи

Целью рабочей программы является проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности при реализации образовательной области «Физическое развитие».

Основными задачами рабочей программы в контексте реализации образовательной области «Физическое развитие» является:

- ✓ формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- ✓ сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- ✓ обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- ✓ формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- ✓ развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

В соответствии с ФГОС ДО рабочая программа построена на следующих принципах:

1. Поддержка разнообразия детства. Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения.

2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. Позитивная социализация ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. Сотрудничество с семьей. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы.

Инструктор по физической культуре в общих чертах должен знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Рабочая программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

7. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Рабочая программа предполагает установление партнерских отношений не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение музеев и т.д.), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости.

8. Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами рабочей программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего возраста.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Вторая младшая группа (3-4 года):

- ✓ Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление. Выполнение заданий: остановиться, присесть, повернуться.
- ✓ Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием педагога.
- ✓ Сохранять равновесие, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании
- ✓ Ползать на четвереньках.
- ✓ Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.
- ✓ Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м. Бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. Ударять мячом о пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5м.
- ✓ Соблюдать элементарные правила в подвижных играх. Уметь ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (4-5 лет):

- ✓ Ходить, соблюдая правильную технику движений. Ходить с выполнением дополнительных заданий. Ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления и темпа.
- ✓ Бегать, соблюдая правильную технику движений. Бегать с изменением темпа и со сменой ведущего. Бег на 30м не медленнее, чем за 10-11 секунд.
- ✓ Ползать разными способами: на средних и высоких четвереньках. Ползать на животе, подтягиваясь руками.
- ✓ Принимать правильное исходное положение в прыжках с места. Уметь мягко приземляться.
- ✓ Прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- ✓ Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5м. Принимать правильное исходное положение при метании. Метать предметы правой и левой рукой не менее 4-5м. Отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- ✓ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. Строиться в колонну по одному, парами, в шеренгу, в круг.
- ✓ Придумывать варианты подвижных игр. Самостоятельно и творчески выполнять движения. Выполнять правила без напоминания воспитателя.
- ✓ Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от пяти до шести лет):

- ✓ Ходить и бегать легко, ритмично. Сохранять правильную осанку. Сохранять заданное направление и темп. Бег 30 м за 7,5 –8,5 секунд.
- ✓ Прыгать на обозначенное место с высоты 20см. Прыгать в длину с места не менее 80см. Прыгать в длину с разбега не менее 100см. Прыгать в высоту с разбега не менее 40см. Прыгать через короткую скакалку.

- ✓ Метать предметы на расстояние 5-9м. Метать предметы в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Сочетать замах с броском. Бросать мяч вверх, о пол и ловить его одной рукой. Отбивать мяч на месте не менее 10 раз. Ведение мяча в ходьбе (6м). Владеть школой мяча.
- ✓ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ✓ Перестраиваться в колонну по трое. Равняться, размыкаться в колонне, в шеренге. Выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ✓ Знать исходные положения, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение.
- ✓ Выполнять упражнения в заданном темпе. Выполнять упражнения с предметами. Выполнять упражнения в парах.
- ✓ Перелезать через несколько предметов подряд. Пролезать в обруч разными способами. Ползание по скамейке на низких четвереньках и на животе. Ползать на четвереньках змейкой.
- ✓ Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- ✓ Придумывать и выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Подготовительная к школе группа (от шести до семи лет):

- ✓ Выполнять правильно все виды основных движений.
- ✓ Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40см. Прыгать в длину с места не менее 100см. Прыгать в длину с разбега –180см. Прыгать в высоту с разбега не менее 50см. Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- ✓ Бросать предметы в цель из разных исходных положений. Попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м. Метать предметы в движущуюся цель. Владеть школой мяча.
- ✓ Перестраиваться в 3-4 колонны. Перестраиваться в 2-3 круга на ходу. Перестраиваться в две шеренги после расчета на первый – второй. Соблюдать интервалы во время передвижения.
- ✓ Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- ✓ Сохранять правильную осанку.
- ✓ Правильно выполнять все виды ходьбы. Выполнять ходьбу в разных направлениях, в колонне по двое, по трое.
- ✓ Выполнять разные виды бега, сохраняя темп и заданное направление. Бег 30м за 7,5 –6,5 секунд.
- ✓ Ползать на спине и животе по гимнастической скамейке. Подлезать под скамейку, дугу несколькими способами подряд (высота 30-35см).
- ✓ Использовать игры в самостоятельной деятельности. Уметь самостоятельно организовать и провести знакомые подвижные игры. Справедливо оценивать свои результаты и результаты своих сверстников.
- ✓ Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения рабочей программы

К семи годам:

- ✓ ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ✓ ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ✓ ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;

- ✓ ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- ✓ **у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;**
- ✓ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ✓ ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Рабочая программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по рабочей программе

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой инструктором по физической культуре, представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС ДО, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Рабочей программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности инструктора по физической культуре на основе достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы.

Рабочей программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, включающая:

- ✓ диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации (2 раза в год (сентябрь – май));

Группа	Кто проводит диагностику (мониторинг)	Диагностический материал
Все группы	воспитатели (совместно с инструктором по физической культуре)	Н.В. Верещагина. Диагностика педагогического процесса во второй младшей группе (с 3 до 4 лет); в средней группе (с 4 до 5 лет); в старшей группе (с 5 до 6 лет); в подготовительной к школе группе (с 6 до 7 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб. - Издательство Детство-Пресс, 2014
Все группы	Инструктор по физической культуре	Авторские разработки на основе рекомендаций <ul style="list-style-type: none"> ✓ А.А. Потапчук и Э.Я. Степаненковой Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. –М.: Мозаика-Синтез, 2006; ✓ Н.Л. Петренкиной Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Союз», 2007. ✓ Наблюдение

- ✓ карты индивидуального развития ребенка;
Рабочей программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:
- ✓ диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по рабочей программе;
- ✓ внутренняя оценка, самооценка;
- ✓ внешняя оценка деятельности инструктора по физической культуре, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

На уровне деятельности инструктора по физической культуре система оценки качества реализации рабочей программы решает задачи:

- ✓ повышения качества реализации рабочей программы;
- ✓ обеспечения объективной экспертизы деятельности инструктора по физической культуре в процессе оценки качества реализации рабочей программы;
- ✓ задания ориентиров инструктору по физической культуре в его профессиональной деятельности;

2. Содержательный раздел

2.1. Общие положения

Содержательный раздел Программы включает:

- ✓ описание образовательной деятельности в области «Физическое развитие», в т.ч. содержание психолого-педагогической работы, комплексно-тематическое планирование
- ✓ взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми
- ✓ взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.

Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие» ориентировано на развитие физических качеств дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей

2.2. Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

2.2.1. Дошкольный возраст (3-7 лет)

2.2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

Вторая младшая группа (3-4 года)

ЗАДАЧИ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура.

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое

место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение

ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (4-5 лет)

ЗАДАЧИ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура.

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (5-6 лет)

ЗАДАЧИ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

ЗАДАЧИ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в

указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2.1.2. Комплексно-тематическое планирование

Вторая младшая группа (3-4 года)

Сентябрь

Задачи	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.			
1-я часть: Вводная	1. Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2. Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	С погремушками
№ занятия	1- 3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные движений виды	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров) длина-2,5 м, ширина - 25 см. 2. Длина дорожки 3м ходьба и бег («по мостику»).	1. Прыжки на 2-х ногах на месте. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета (кубика).	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях. 2. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета. 3. Прокатывание мячей друг другу, сидя, - ноги врозь.	1. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2. Ходьба «змейкой» между предметами.

3-я часть: Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догоните мяч»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Найди свой домик»
Мало - подвижные игры	Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем, в руках кукла или другая игрушка.	Ходьба за отличившемся ребёнком, в руках у которого большой мяч.	«Найди зайку»	«Найди зайку»

Октябрь

Задачи	Учить ходить по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках.			
ОРУ	С кубиками	Без предметов	С б. мячами	Без предметов
№ занятия	1- 3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира.	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5); - «змейкой» между предметами.	1. Ползание под шнур на четвереньках (высота 50 см). 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20см).	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15см); 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстоянии 1,5 м .
3-я часть: Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Бегите к флажку»	«Мыши в кладовой»
Мало - подвижные игры	«Найдём цыплёнка»	Ходьба друг за другом колонной	«Угадай чей голосок»	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба; бег враспынную.			
ОРУ	С кубиками	С обручами	С флажками	Без предметов
№ занятия	1- 3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (расстояние 1,5-2м.)	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2. Прокатывание	1. Ловить мяч и бросать друг другу (расстояние 0,5м). 2. Ползание на четвереньках в	1. Ползание под дугу высотой 50см на четвереньках.

		мячей в прямом направлении.	прямом направлении. Игровое упражнение «Кто быстрее?»	2. Ходьба между двумя линиями (ширина 20см), руки на поясе.
3-я часть: Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Трамвай» (3 цветных флажка; 3 подгруппы)	«По ровненькой дорожке»	«Найди свой домик»
Мало - подвижные игры	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному	«Тишина»	Ходьба в колонне по одному

Декабрь

Задачи	Учить ходить и бегать враспынную с использованием всей площадки; между предметами, по кругу не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег враспынную, по кругу, между предметами; построение в шеренгу; ходьба и бег в чередовании; ходьба и бег в противоположные стороны.			
ОРУ	С кубиками	С кубиками	Без предметов	С кубиками
№ занятия	1- 3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по доске или скамейке (шириной- 15см). 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры 5-6 штук.	1. Прыжки со скамейки (мягко приземляться). 2. Катание мячей в прямом направлении. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь (через ворота).	1. Подлезание под шнур (высота 50см); дугу. 2. Ходьба по ограниченной площади: - по скамейке, руки на поясе; - по мостику, руки свободно балансируют.	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на 2-х ногах между кубиками.
3-я часть: Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Воробышки и кот»
Мало-подвижные игры	«Лошадки»	«Ходьба в колонне по одному»	«Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании»	«Каравай»

Январь

Задачи	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить мягко, приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх.
1-я часть:	Построение в колонне, перестроение в 2 колонне (с помощью) ходьбы парами,

Вводная	врассыпную, построением в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».				
ОРУ	б/п	С флажками	С мячом	С погремушками	
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12	
2-я часть: Основные движений	виды	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание скамейки на ся полусогнутые ноги. 2. Ходьба по доске (шириной – 20 см), приставляя пятку к носу. 3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейки (высотой – 15см), движение рук свободно. 3. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. 4. Подлезание под шнур (высотой – 40см) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3м). 2. Подлезание под дуги (высотой- 40-50см). 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Ходьба с перешагиванием через кубики. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли».
3-я часть: Подвижные игры	«Кролики»	«Трамвай», «Мой весёлый звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	
Мало - подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба парами	Ходьба по сигналу, воспитателя	

Февраль

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мяч через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы)			
1-я часть: Вводная	Построение в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег врассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках.			
ОРУ	С обручами	С мячом	Без предметов	С кубиками
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба между кубиками (4-5штук). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20см). 4. Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно. 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Ползание, на четвереньках, «как жучки» (3-4м). 4. Ходьба по доске, положенной на пол, руки, на 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба между кубиками, руки, на пояс. 2. Ползание на четвереньках под дугой (4). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры.

			пояс.	
3-я часть: Подвижные игры	«Птички в гнездышке»	«Воробьишки и кот»	«Найди свой цвет»	«Кролики»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба парами	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.

Март

Задачи	Учить правильно, занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить сознательно, относиться к правилам игры.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, в рассыпную.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С м. мячом	С флажками
№ занятия	1- 3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронт). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в 1 ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 5. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Руки в стороны. 2. перешагивание через шнуры (6-8), положенных в одну линию. 3. Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики.
3-я часть: Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотники и зайцы»
Мало - подвижные игры	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	«Найди и промолчи»	«Найди зайца»

Апрель

Задачи	Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге враспынную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Учить ходить приставными шагами вперёд.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким поднятием колен; бег враспынную. Ходьба и бег по кругу (объяснить за воспитателем). Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба с приставными шагами вперёд.			
ОРУ	С мячом	С обручем	С погремушками	б/п
№ занятия	1- 3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (25 см). 2. Прыжки в длину с места (10-20 см). 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Влезание на наклонную лесенку. 4. Ходьба по доске, руки на пояс (следить за осанкой).	1. Ходьба по гимнастической скамейке (высотой-30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30-40 см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.
3-я часть: Подвижные игры	«Курочка-хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Воробьишки и автомобиль»
Мало - подвижные игры	«Где цыплёнок?»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок»	Ходьба в колонне по одному.

Май

Задачи	Учить мягко, приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу; враспынную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу бубна; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др.; ходьба с перешагиванием через шнуры.			
ОРУ	С обручем	С погремушками	С мячом	б/п
№ занятия	1- 3	4-6	7-9	10-12

2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Игровые задания «вверх-вниз» - ходьба на горку с горки; прыжки между кеглями.	1. Прыжки в длину с места (расст. 15 см). 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3. Игровое задание « Найди свой домик »: - бросание мяча вдаль двумя руками, в корзину, в ящик.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30 – 40 см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола; бег между предметами.
3-я часть: Подвижные игры	« Мыши в кладовой »	« Огуречик, огуречик »	« Воробьишки и кот »	« Найди свой цвет »
Мало – подвижные игры	« Найди цыплёнка »	« Угадай, кто позвал? »	Ходьба в колонне по одному.	« Каравай »

Средняя группа (4-5 лет)

Сентябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. Площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке. владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», учить строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; учить умением прокатывать мяч в прямом направлении, воспитывать соблюдать правила поведения при их выполнении; воспитывать соблюдать правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
№ занятия	1- 3	4-6	7-9	10-12

2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
3-я часть: Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
Мало – подвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»

Октябрь

Задачи	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь, пола руками, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах. знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров», приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр; воспитывать смелость обсуждать, поощрять высказывания детей о пользе упражнений.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками
№ занятия	1- 3	4-6	7-9	10-12

2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой
3-я часть: Подвижные игры	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	«Цветные автомобили»
Мало – подвижные игры	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Чудо-остров». Танцевальные движения

Ноябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их; учить о пользе закаливания и воспитывать интерес к выполнению закаливающих процедур; воспитывать соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; учить выполнять команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; уметь соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры, обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность, формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками
№ занятия	1- 3	4-6	7-9	10-12

2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»
3-я часть: Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
Мало – подвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)

Декабрь

Задачи	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при прыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполнять; уметь задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12

2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки
3-я часть: Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»
Мало – подвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»

Январь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие. владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; воспитывать проявлять интерес к участию в музыкальных играх; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей; формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему; учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов
№ занятия	1- 3	4-6	7-9	10-12

2-я часть: Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки вниз)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки вниз)
3-я часть: Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котят и щенята»
Мало – подвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»

Февраль

Задачи	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения, соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; воспитывать считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры, формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звеня.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12

2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
3-я часть: Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»
Мало – подвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»

Март

Задачи	Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге враспынную развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. формировать навык оказания первой помощи при травме учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске; поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. Рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег враспынную; ходьба и бег по кругу(вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании.			
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами
№ занятия	1- 3	4-6	7-9	10-12

2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики
3-я часть: Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
Мало – подвижные игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

Апрель

Задачи	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег в рассыпную между предметами, не задевая их.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8

2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками
3-я часть: Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
Мало – подвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики

Май

Задачи	Учить навыкам лазания по гимнастической стенке, соблюдать правила безопасности при спуске; Совершенствовать метание предметов разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде. Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка». Воспитывать соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды, формировать умение договариваться об условиях игры, объяснять правила игры.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой».			
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8

2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	Диагностика: - прыжки в длину с места; - подъем туловища в сед за 30сек.(коли-во); - бросок набивного мяча - челночный бег 3x10м;	Диагностика: - Бег 10м - Наклон туловища вперед и положения стоя (см) -Бег 30м; - Прыжки через скакалку; -Поднимание ног в положении лежа на спине .	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока
3-я часть: Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«У медведя во бору»
Мало – подвижные игры	«Узнай по голосу»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Найти Мишу»

Старшая группа (5-6 лет)

Сентябрь

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед. Воспитывать проявление активности при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку. Побуждать детей к самооценке и оценке действий. Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по одному, на носках, на пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на 2–х ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в	1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через

	<p>шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывании вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках.</p> <p>5. Игровые задания</p> <p>1. Быстро в колонну.</p> <p>2. «Пингвин».</p> <p>3. «Не промахнись» (кегли, мешочки).</p>	<p>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>6. «Поймай мяч» («Собачка»).</p>	<p>голове.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба</p> <p>«Пингвин».</p> <p>5. «Найди свою пару».</p> <p>6. Передача мяча над головой.</p>	<p>кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p> <p>5. Ловишки с ленточкой.</p> <p>6. «Найди свой цвет».</p>
3-я часть: <i>Подвижные игры</i>	«Мышеловка»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»	«Ловишки с ленточками»
<i>Мало - подвижные игры</i>	«У кого мяч»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	«Подойди не слышно»

Октябрь

Задачи	<p>Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие. Воспитывать проявлять активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку. Воспитывать проявлять свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p>			
1-я часть: Вводная	<p>Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы.</p>			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12

2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком 5. «Попади в корзину» 6. «Проползи, не задень»	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше 5. «Не упади в ручей» 6. «На одной ножке прямо по дорожке»	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни, не задень»	1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису 5. «Удочка» 6. «Посади картофель» 7. «Затейники»
Подвижные игры	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
Мало – подвижные игры	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».

Ноябрь

Задачи	Учить переключать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие, владеть соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); воспитывать проявлять активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимнастики и п/и, побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; Воспитывать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу.
1-я часть: Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.

ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске 5. «Брось и поймай» 6. «Высоко и далеко»	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 6. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение)	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 5. «Мяч водящему» 6. «Ловишки с ленточками»	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом 5. «Найди свою пару» 6. «Кто скорее до флажка» (ползание по скамейке)
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»
Мало – подвижные игры	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)

Декабрь

Задачи	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу с поворотом в другую сторону. Учить владеть техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполнять; учить задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; воспитывать проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12

2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Прыжки со скамейки (20см) на мат</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке</p> <p>3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</p> <p>6. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам-одна нога в середине)</p> <p>6. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).</p> <p>2. Метание мешочков вдаль.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>5. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>6. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>	<p>1. Ходьба по гимн.скамейке с перекатом мяча по талии</p> <p>2. Прыжки с разбега на мат</p> <p>3. Метание вдаль</p> <p>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>5 «Хитрая лиса»</p> <p>6. Пас друг другу (шайба, клюшка).</p>
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»
Мало - подвижные игры	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»

Январь

Задачи	<p>Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием; умение передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; учить ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знать понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; учить навыком самомассажа, уметь рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполнять танцевальные движения с учётом характера музыки, воспитывать интерес к участию в музыкальных играх.</p>			
1-я часть: Вводная	<p>Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег</p>			
ОРУ	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку

№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.</p> <p>3. Попади в обруч (правой и левой)</p> <p>4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p> <p>5. Влезание на гимнастическую стенку.</p> <p>6. Пас друг другу мячом.</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису</p> <p>3. Прыжки в длину с места</p> <p>4. Метание в цель</p> <p>5. «Не оставайся на полу»</p> <p>6. «Найди свой цвет»</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн. скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> <p>4. Метание вдаль</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол.</p> <p>6. «Мой весёлый звонкий мяч»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p> <p>Подвижные игры</p> <p>5. «Мышеловка»</p> <p>6. «Мяч водящему»</p> <p>7. «Ловишка с ленточками»</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»
Мало - подвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»

Февраль

Задачи	<p>Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке; учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через неё; рассказать о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; воспитывать соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, учить техники перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять и выполнение команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры; воспитывать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур,</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов

№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места. Игровые упражнения 5. Проползи – не урони. 6. Ползание на четвереньках между кеглями.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) 5. Дни недели. 6. Мяч среднему (круг). 7. Покажи цель.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней Подвижные игры 5. Прыгни – присядь. 6. Догони мяч (по кругу).	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке 5. Мяч через обруч. 6. С кочки на кочку. 7. «Не оставайся на полу».
Подвижные игры	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
Мало – подвижные игры	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди и промолчи»,	«Стоп»

Март

Задачи	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно; закреплять умение ползать на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях; в подлезании под рейку в группе, закреплять построение в три колонны; воспитывать проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; воспитывать умение соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, закреплять технику перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять и выполнение команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры; создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
1-я часть: Вводная	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы

ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание попластунски в сочетании с перебежками Игровые упражнения 5. «Кто выше прыгнет?» 6. «Кто точно бросит?»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега 5. «Не урони мешочек» 6. «Перетяни к себе»	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу 6. «Кати в цель» 7. «Ловишки с мячом»	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 5. «Проползи – не задень» 6. Передача мяча над головой. 7. «Мяч водящему»
3-я часть: Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»
Мало - подвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»

Апрель

Задачи	Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноименным способом. Учить перебрасывания мяча друг другу разными способами. учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз .Учить о пользе закаливания и воспитывать интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять значение и выполнение команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.			
1-я часть: Вводная	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на

	накругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке 5. Подбрасывание м. мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.	малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки ввысоту 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 5. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).	скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу 6. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.	голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку 5. Подвижная игра 1. «Хитрая лиса» 2. «Карусель»
3-я часть: Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками
Мало - подвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

Май

Задачи	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену; воспитывать проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, учить владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; учить выполнять команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание	Диагностика: - прыжки в длину с места; - подъем туловища в сед за 30сек.(коли-во); - бросок набивного мяча - челночный бег 3x10м;	Диагностика: - Бег 10м - Наклон туловища вперед и положения стоя (см) -Бег 30м; - Прыжки через скакалку; -Поднимание ног в положении лежа на спине;	Игровые упражнения 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ходьба по гимнастической скамейке ударя мячом о пол и ловля двумя руками. 3 Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед

	мяча друг другу и ловля после отскока от пола.			4. Лазание по гимнастической стенке 5. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 6. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).
3-я часть: Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
Мало - подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь - дальше будешь»

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Сентябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах; воспитывать к самостоятельной организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их.			
1-я часть: Вводная	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи) 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу (из-за головы). 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке. 5. «Ловкие ребята» 6. «Пингвины»	1. Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3. Пролезание в обруч разноименными способами, под шнур. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. 5. <i>Эстафеты:</i> «Дорожка препятствий»	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимнастической стенке 3. Прыжки с места в длину. 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил» 6. . Бросание малого мяча вверх (правой и левой

	(мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).	мешочком на голове. 5. «Догони свою пару» 6. «Проводи мяч»	6. «Быстро передай» «Перемени предмет»	рукой), ловя двумя.
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»
Мало – подвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»

Октябрь

Задачи	Совершенствовать соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); воспитывать проявление активности при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.			
1-я часть: Вводная	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками (под музыку)
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком 5. «Проведи мяч» 6. «Кто самый меткий?»	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимнастической стенке 5. «Эхо» (малоподвижная игра) 6. «Совушка»	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порота, перешагивание через мяч <i>Эстафеты</i> 5. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 6. «Мяч водящему» (2-3 команды)	1. Ходьба по узкой скамейке 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису. 5. «Не задень» (2-3 команды)
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
Мало – подвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».

Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки 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 пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине в равновесии; совершенствовать основные движения (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2-х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия; воспитывать проявлять активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.			
1-я часть: Вводная	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске <i>Игровые упражнения</i> 5. «Перелёт птиц» 6. «Лягушки и цапля»	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. «Что изменилось?» 6. «Удочка»	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо <i>Эстафеты</i> 5. «Быстро передай» (в колонне). 6. «Кто быстрее до флажка?»	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом 5. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 6. «Летает, не летает»
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»
Мало – подвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)

Декабрь

Задачи	Закрепить навыки 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 пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине в равновесии; совершенствовать соответствующими возрасту основных движений (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия; воспитывать проявлять активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.			
1-я часть: Вводная	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С гантелями
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед 5. Эстафета «Передал - садись». 6. Игровые упражнения «Догони пару»	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур 6. «Затейники (м/п. игра).	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 5. «Горелки» 6. Эстафеты «Передал – садись»	1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине 5. П/и «Коршун и наседка» 6. «Догони мяч»
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»
Мало – подвижные игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь»	«Найди и промолчи»	«Подарки»

Январь

Задачи	Разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.			
1-я часть: Вводная	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С палкой	С мячом	С гириями	Без предметов
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую 6. Игровые упражнения 1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист» 2. «Догони пару»	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) 5. «Точный пас» 6. «Мороз – Красный нос»	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами 6. Эстафеты 1. «Ловкий хоккеист» 2. «Пронеси – не урони»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком 5. Эстафеты 1. «Пробеги – не задень» 2. «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»
Мало – подвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки»

Февраль

Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель; воспитывать проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, совершенствовать техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.			
1-я часть: Вводная	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	Со скакалкой
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластушки до обозначенного места 5. Игровые задания 1. «Пробеги – не задень» 2. «По местам»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту 5. «Мяч водящему» 6. «Пожарные на учениях»	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей 6. «Ловишки с мячом»	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке 5. Эстафеты 1. «Через тоннель» 2. «Мяч от пола»
Подвижные игры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
Мало – подвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»

Март

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить вращение обруча на руке и на полу; воспитывать соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия; совершенствовать техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать умение соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.			
1-я часть: Вводная	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С большим мячом
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней. 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Подлезание в обруч разными способами. 5. Игровые задания 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке. 4. Прыжки на одной ноге через шнур. 5. «Мяч о стенку». 6. «Быстро по местам».	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5 <i>Эстафеты</i> 1. «Пробеги – не сбей» 2. «Ловкие ребята»	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной. 2. Прыжки со скамейки на мат. 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Эстафеты 4. Прыжковая эстафета со скамейки. 5. «Через тоннель» 6. «Ловишки с мячом»
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука
Мало – подвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук

Апрель

Задачи	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Совершенствовать прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по
---------------	--

	канату. Учить прыжки в длину с разбега; воспитывать соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, совершенствовать технику перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры			
1-я часть: Вводная	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке 5. Игровые задания 1. «Кто быстрее соберётся?». 2. «Перебрось – поймай».	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку 5. Игровые задания. 1. «Передал – садись». 2. Бег со скакалкой.	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу 5. Мяч через сетку. 6. «Быстро разложи – быстро собери».	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку 5. «Ловишки с ленточкой». 6. «Волк во рву».
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками
Мало – подвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

Май

Задачи	Разучить: бег со средней скоростью до 100м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение «Крокодил» ; прыжки через скакалку; ведение мяча; воспитывать соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, совершенствовать технику перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями.			
1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	С малым мячом	С гимнастической палкой	б/п	С обручами
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12

2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Игровые задания 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку.	Диагностика: - прыжки в длину с места; - подъем туловища в сед за 30 сек. (количества); - бросок набивного мяча - челночный бег 3x10м;	Диагностика: - Бег 10м - Наклон туловища вперед и положения стоя (см) -Бег 30м; - Прыжки через скакалку; -Поднимание ног в положении лежа на спине	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке 5. Ведение мяча ногой по прямой. 6. Эстафеты 1. Кто быстрее? 2. «Кто дальше прыгнет?»
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	---	---	«Эстафета парами»
Мало – подвижные игры	«Найди и промолчи»	---	---	«Тише едешь - дальше будешь»

2.2.1.3 Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Образовательная область «Физическое развитие» интегрируется с другими образовательными областями.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми

Взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления реализации образовательной области «Физическое развитие».

С помощью инструктора по физической культуре ребенок учится познавать окружающий мир, играть, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если инструктор по физической культуре выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения инструктора по физической культуре и ребенка являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение инструктора по физической культуре в процесс деятельности. Инструктор по физической культуре участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка. Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. В дошкольном учреждении педагоги должны создать атмосферу принятия, в которой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.

Для обеспечения эмоционального благополучия инструктор по физической культуре должен:

- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения;
- создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;

Формирование доброжелательных, внимательных отношений. Воспитание у детей доброжелательного и внимательного отношения к людям возможно только в том случае, если инструктор по физической культуре сам относится к детям доброжелательно и внимательно, помогает конструктивно разрешать возникающие конфликты.

Для формирования у детей доброжелательного отношения к людям педагогу следует:

- устанавливать понятные для детей правила взаимодействия;
- создавать ситуации обсуждения правил, прояснения детьми их смысла;
- поддерживать инициативу детей в возрасте 5-7 лет по созданию новых норм и правил (когда дети совместно предлагают правила для разрешения возникающих проблемных ситуаций).

Создание условий для развития свободной игровой деятельности. Игра — одно из наиболее ценных новообразований дошкольного возраста. Играя, ребенок свободно и с удовольствием осваивает мир во всей его полноте — со стороны смыслов и норм, учась понимать правила и творчески преобразовывать их. Развитие свободной игровой деятельности требует поддержки со стороны инструктора по физической культуре. При этом роль инструктора в подвижной (или спортивной) игре может быть разной в зависимости от возраста детей, уровня развития игровой деятельности, характера ситуации и пр. Инструктор по физической культуре может выступать в игре и в роли активного участника, и в роли внимательного наблюдателя.

С целью развития игровой деятельности инструктор по физической культуре должен уметь:

- создавать условия для свободной игры детей;
- определять игровые ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь;
- наблюдать за играющими детьми и понимать, какие личностные особенности детей отражаются в игре;
- отличать детей с развитой игровой деятельностью от тех, у кого игра развита слабо;
- косвенно руководить игрой, если игра носит стереотипный характер (например, предлагать новые идеи или способы реализации детских идей).

Кроме того, инструктор по физической культуре должен знать детскую субкультуру: наиболее типичные роли и игры детей, понимать их значимость.

Создание условий для развития познавательной деятельности. Обучение наиболее эффективно тогда, когда ребенок занят значимым и интересным исследованием окружающего мира, в ходе которого он самостоятельно и при помощи взрослого совершает открытия. Инструктор по физической культуре должен создавать ситуации, в которых может проявляться детская познавательная активность, а не просто воспроизведение информации.

Стимулировать детскую познавательную активность инструктор по физической культуре может:

- регулярно предлагая детям вопросы, требующие не только воспроизведения информации, но и мышления;
- регулярно предлагая детям открытые, творческие вопросы, в том числе — проблемно-противоречивые ситуации, на которые могут быть даны разные ответы;
- обеспечивая в ходе обсуждения атмосферу поддержки и принятия;
- позволяя детям определиться с решением в ходе обсуждения той или иной ситуации;
- организуя обсуждения, в которых дети могут высказывать разные точки зрения по одному и тому же вопросу, помогая увидеть несовпадение точек зрения;
- строя обсуждение с учетом высказываний детей, которые могут изменить ход дискуссии;
- помогая детям обнаружить ошибки в своих рассуждениях;
- помогая организовать дискуссию;
- предлагая дополнительные средства (двигательные, образные, в т. ч. наглядные модели и символы), в тех случаях, когда детям трудно решить задачу.

Создание условий для физического развития. Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Способы поддержки детской инициативы.

Вторая младшая группа (3-4 года)

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- ✓ создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- ✓ рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- ✓ отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- ✓ всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- ✓ помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- ✓ способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- ✓ в ходе занятий терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
- ✓ не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих.
- ✓ учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- ✓ уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- ✓ создавать на занятии положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность;

Средняя группа (4-5 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- ✓ способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;

- ✓ при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глаза на глаз, а не перед всей группой;
- ✓ не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры; обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;

Старшая группа (5-6 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- ✓ создавать на занятиях положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
- ✓ уважать индивидуальные вкусы и привычки детей
- ✓ поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу;
- ✓ создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- ✓ при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- ✓ вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- ✓ спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, и т. п.
- ✓ создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- ✓ обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
- ✓ поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- ✓ создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- ✓ при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Цель взаимодействия с семьёй — сделать родителей активными участниками образовательного процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- ✓ постоянно изучать запросы и потребности в дошкольном образовании семей (в образовательной области «Физическое развитие»);
- ✓ убеждать родителей в необходимости соблюдения единого с организацией режима дня для ребёнка дошкольного возраста;
- ✓ учить родителей разнообразным формам организации досуга с детьми в семье; создавать ситуации приятного совместного (спортивного) досуга детей и родителей в дошкольной образовательной организации; условия для доверительного, неформального общения педагогов с родителями;

Основные направления взаимодействия с семьёй:

- ✓ обеспечение комфортной адаптации ребёнка и его семьи к условиям детского сада;
- ✓ формирование здоровья детей (во взаимодействии с родителями, педагогами и медицинскими работниками);
- ✓ установление контакта с родителями и согласование с ними целей и ценностей образовательной деятельности;
- ✓ предоставление родителям возможности повысить педагогическую компетентность, узнать больше о возрастных особенностях детей, об особенностях развития ребёнка в дошкольном возрасте;

- ✓ создание ситуации приятного совместного досуга с участием семей детей;
Формы сотрудничества с семьей:
- ✓ консультация по вопросам физического развития детей, приучения к здоровому образу жизни, сохранения и укрепления здоровья детей;
- ✓ выдача каждой семье печатной памятки, в которой содержится краткое резюме положений консультации;
- ✓ подбор и размещение соответствующего справочного материала на стенде для родителей;
- ✓ индивидуальные консультации с учётом особенностей каждого ребёнка (подвижность, темперамент, интересы и т. п.);
- ✓ семинар-практикум;
- ✓ мастер-класс;
- ✓ круглый стол.

**Примерный план взаимодействия инструктора по физической культуре
с семьями воспитанников на учебный год**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Выступление на общем собрании родителей (законных представителей) воспитанников детского сада по вопросам реализации образовательной области «Физическое развитие»	Сентябрь 2015	ИФК
2	Выступление на групповых собраниях родителей (законных представителей) по вопросам реализации образовательной области «Физическое развитие»	Сентябрь 2015	ИФК
3	Организация и проведение праздника «Папа, мама, я – спортивная семья» (для подготовительных к школе групп)	Октябрь 2015	ИФК
4	Спортивные досуги для групп дошкольного возраста, посвященные Дню защитника Отечества (с участием родителей (законных представителей))	Февраль 2016	ИФК
5	Консультация для родителей (законных представителей) всех групп «Профилактика плоскостопия у детей»	Апрель 2016	ИФК
6	Выступление на общем собрании родителей (законных представителей) воспитанников детского сада по вопросам реализации образовательной области «Физическое развитие»	Вторая половина мая 2016	ИФК
7	Выступление на групповых собраниях родителей (законных представителей) по вопросам реализации образовательной области «Физическое развитие»	Май 2016	ИФК
	Оформление для родителей (законных представителей) стендов и папок-передвижек в группах с различной тематикой консультаций, посвященных возрастным и психофизическим особенностям развития детей	В течение учебного года	ИФК
8	Индивидуальные собеседования по вопросам поддержки родителей (законных представителей) в воспитании, развитии и обучении детей, охране и укреплении их здоровья	В течение учебного года	ИФК

2.5 Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогическими и медицинскими работниками

Эффективность реализации рабочей программы зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего профессионального труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя осуществляется по вопросам:

- ✓ поиска индивидуального подхода к каждому ребенку и профилактики (решения) различных проблемных ситуаций
- ✓ совместного выполнения инструкции по обеспечению охраны жизни и здоровья детей
- ✓ соответствия занятиям физической культурой одежды и обуви (внешнего вида) детей
- ✓ реализации образовательной области «Физическое развитие» в образовательной деятельности на группе
- ✓ организации и проведения индивидуальной работы с детьми, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей
- ✓ взаимодействия с родителями (законными представителями), организации для них различных мероприятий

Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагога-психолога осуществляется по вопросам:

- ✓ поиска индивидуального подхода к каждому ребенку и профилактики (решения) различных проблемных ситуаций
- ✓ организации и проведения индивидуальной работы с детьми, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя осуществляется по вопросам:

- ✓ интеграции образовательных областей («Физическое развитие» и «Художественно-эстетическое развитие»)
- ✓ поиска индивидуального подхода к каждому ребенку и профилактики (решения) различных проблемных ситуаций
- ✓ организации и проведения индивидуальной работы с детьми, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей
- ✓ подбора музыкального материала (сопровождения) для занятий физической культурой

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника осуществляется по вопросам:

- ✓ уточнения диагнозов (в случае необходимости)
- ✓ организации и проведения совместных мероприятий для родителей (законных представителей) детей по вопросам сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни
- ✓ профилактики нарушений ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма
- ✓ организации и проведения индивидуальной работы с детьми, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей

3. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Рабочая программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность

выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста и реализации образовательной области «Физическое развитие».

7. Профессиональное развитие инструктора по физической культуре, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия с другими педагогами, родителями (законными представителями) и управленцами.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Непрерывная образовательная деятельность (занятия) по реализации образовательной области «Физическое развитие» проводится в музыкальном зале. Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) в музыкальном зале обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для физического развития воспитанников, охраны и укрепления их здоровья, учёта психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей.

Развивающая предметно-пространственная среда в музыкальном зале создается инструктором по физическому развитию для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

В соответствии с критериями, зафиксированными ФГОС дошкольного образования, РППС в музыкальном зале

- ✓ содержательно насыщена;
- ✓ трансформируема;
- ✓ полифункциональна;
- ✓ вариативна;
- ✓ доступна;
- ✓ безопасна.

Насыщенность РППС соответствует возрастным возможностям детей и содержанию рабочей программы инструктора по физической культуре.

Образовательное пространство музыкального зала оснащено средствами обучения (в том числе техническими (мультимедийный проектор, экран для проектора, музыкальный центр, ноутбук)), соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря в музыкальном зале обеспечивает:

- ✓ игровую, познавательную и иную активность всех воспитанников;
- ✓ **двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх;**
- ✓ **развитие основных движений;**
- ✓ эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- ✓ возможность самовыражения детей.

Трансформируемость образовательного пространства обеспечено возможностью изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов обеспечивается:

- ✓ возможностью разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, матов, мягких модулей, и т. д.);
- ✓ наличием в музыкальном зале полифункциональных (не обладающих жёстко закреплённым способом употребления) предметов.

Вариативность среды обеспечена:

- ✓ наличием в музыкальном зале большого пространства (для игры, для общеразвивающих упражнений, эстафет и пр.);
- ✓ периодической сменяемостью материала, появлением новых предметов, стимулирующих игровую, познавательную и, **ПРЕЖДЕ ВСЕГО, двигательную активность** детей.

Доступность среды обеспечена:

- ✓ доступностью для детей музыкального зала, где осуществляется образовательный процесс;
- ✓ свободным доступом детей к материалам, пособиям, обеспечивающим двигательную активность.

Безопасность РППС музыкального зала обеспечивается соответствием всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

3.3. Планирование образовательной деятельности

Непрерывная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю

Примечание: в теплое время года (июнь-август) непрерывная образовательная деятельность (занятие по физической культуре) проводится на прогулке (на специально оборудованной спортивной площадке).

Структура непрерывной образовательной деятельности (занятия) по физическому развитию		
Вступительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Приветствие, беседа (вопрос-ответ), разминка	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра	Игра малой подвижности

3.4. Режим двигательной активности и расписание

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 15 – 20 мин.	2 раза в неделю 20 – 25 мин.	2 раза в неделю 25 – 30 мин.	2 раза в неделю 30 – 35 мин.
	На улице	1 раз в неделю 15 – 20 мин.	1 раз в неделю 20 – 25 мин.	1 раз в неделю 25 – 30 мин.	1 раз в неделю 30 – 35 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 1 раз (утром) 5-6 мин.	Ежедневно 1 раз (утром) 6-8 мин.	Ежедневно 1 раз (утром) 8-10 мин.	Ежедневно 1 раз (утром) 10-12 мин.
	Подвижные и	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	спортивные игры на прогулке	2 раза (утром и вечером) 15–20 мин.	2 раза (утром и вечером) 20–25 мин.	2 раза (утром и вечером) 25–30 мин.	2 раза (утром и вечером) 30–40 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	1 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–2 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25–30 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	Физкультурный праздник	---	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Расписание

Холодный период времени года

День недели	Время занятий, № группы
Понедельник	09.00 – 09.15 – группа № 1 09.20 – 09.50 – группа № 5 10.00 – 10.25 – группа № 4 10.40 – 11.10 – группа № 2
Среда	09.00 – 09.15 – группа № 1 09.20 – 09.50 – группа № 5 10.00 – 10.25 – группа № 4 10.40 – 11.10 – группа № 2
Пятница	09.00 – 09.15 – группа № 1 09.20 – 09.50 – группа № 5 10.00 – 10.25 – группа № 4 10.40 – 11.10 – группа № 2

Теплый период времени года

Расписание составляется за 1-2 недели до начала теплого периода времени года. Это обусловлено отсутствием информации (невозможностью прогнозирования) о количестве (и возрастном контингенте детей) групп, которые будут функционировать в летний оздоровительный период в дошкольных группах МБОУ Школа №59 г.о. Самара.

3.5. Перечень литературных источников

При разработке Программы использовались следующие литературные источники, а также методические пособия:

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. - Издательство «Мозаика-синтез», 2014.
2. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. Игры-эстафеты. - Издательство «Учитель», 2012.
3. Основная образовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы» / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – Издательство «Мозаика-синтез», 2015.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. - Издательство «Мозаика-синтез», 2014.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - Издательство «Мозаика-синтез», 2014.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - Издательство «Мозаика-синтез», 2014.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. - Издательство «Мозаика-синтез», 2014.
8. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. - Издательство «Учитель», 2013.
9. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - Издательство «Учитель», 2014.
и др.