

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Лебяжинский детский сад
Камышинского муниципального района Волгоградской области

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № 1

от «10» 08 2018



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ

МКДОУ Лебяжинский дс

Суслова Н.В.

**Рабочая программа инструктора по
физической культуре
«Физическое развитие»
на 2018-2019 учебный год**

Разработала
Инструктор по физической культуре
Шенфельд Л.А.

с. Лебяжье 2018г.

Содержание рабочей программы

I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы
- 1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт
- 1.4. Цели и задачи реализации программы
- 1.5. Принципы к формированию Программы
- 1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)
- 1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса

II. Содержательный раздел

- 2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста
 - 2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет
 - 2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет
 - 2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет
 - 2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет
- 2.2. Промежуточные планируемые результаты
- 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
 - 2.3.1 Коррекционная работа
- 2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

III. Организационный раздел

- 3.1. Паспорт физкультурного зала
- 3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
- 3.3. Формы и методы оздоровления детей.
- 3.4. Физкультурно-оздоровительный режим
- 3.5. Физкультурно-оздоровительная работа
- 3.6. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

IV. Региональная часть

- 4.1. Парциальные программы
- 4.2. Программно-методический комплекс образовательного процесса

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Основная образовательная программа дошкольного образовательного учреждения МКДОУ Лебяжинский дс

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 279 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной 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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

1.4. Цели и задачи реализации программы

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления гармонично развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

3-4 года

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

6-7 лет

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств:

3-4 года

-Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

- Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

- Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

-Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

- Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

- Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

-Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

-Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

-Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

6-7 лет

-Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

-Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

- Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта

(овладение основными движениями):

3-4 года

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.5. Принципы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта,

- *Принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку, плотность и темп двигательной активности

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закалывающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её

деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, 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;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок 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.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста

2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
3. формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него;
4. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
5. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение

самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередное выставление ноги на носок вперед, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперед; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формирование правильной осанки.
- Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.
- Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

- Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами
- Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.
- Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1. Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.
2. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут
6. Развитие активности детей в разнообразных играх.
7. Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.
8. Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.
9. Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно

через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

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

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»
С ползанием и лазанием. «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей. «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору».

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

1. Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

2. Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

3. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

4. Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

5. Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

6. Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

7. Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

8. Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

9. Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

10. Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднятие рук вверх и

разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

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

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

5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям

физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом

кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг

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

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

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

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

4. Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

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

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

2.2. Промежуточные планируемые результаты

3 – 4 года:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);

-проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни;
- об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток, времени для самостоятельной двигательной активности и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.3.1 Коррекционная работа

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;

- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированной объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;
- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.
- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; 	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. 	<ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

III. Организационный раздел
3.1. Паспорт физкультурного зала

№	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Гиря полая детская	Вес – 500 г.	20
2	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 1500 мм Ширина – 200 мм Высота – 30 мм	1
3	Дорожка змейка (канат)	Длина – 2000 мм Диаметр – 60 мм	2
4	Дуга большая	Высота – 800 мм Ширина – 700 мм	1
5	Дуга средняя	Высота – 700 мм Ширина – 600 мм	1
6	Дуга малая	Высота – 400 мм Ширина – 600 мм	
7	Канат гладкий	Длина – 2000 мм	1
8	Кегли (набор)		1
9	Кольцеброс (набор)		1
10	Кольцо плоское	Диаметр – 180 мм	8
11	Контейнер для хранения мячей		2
12	Куб деревянный большой	Ребро – 500 мм	2
13	Лента короткая	Длина – 500 – 600 мм	20
14	Лента длинная	Длина – 1150 – 1200 мм	10
15	Лестница деревянная	Длина – 3000 мм. Ширина – 1200 мм. Диаметр перекладины – 50 мм. Расстояние между перекладинами – 200 мм.	
16	Мат малый	Длина – 1000 мм Ширина – 500 мм Высота – 70 мм	2
17	Мешочек с грузом малый	Масса – 150 – 200 г.	25
18	Мишень навесная	Длина – 600 мм Ширина – 600 мм Толщина – 15 мм	3
19	Мячи большие	Диаметр – 200 – 250 мм	5
20	Мячи средние	Диаметр – 100 – 120 мм	4
21	Мячи малые	Диаметр – 60 – 80 мм	25

2 2	Мячи утяжеленные (набивные)	Масса – 1.0 кг	1
2 3	Обруч малый	Диаметр – 550 – 600 мм	10
2 4	Обруч большой	Диаметр – 1000 мм	4
2 5	Палка гимнастическая	Длина – 1000 мм	20
2 6	Скакалка короткая	Длина – 1200 – 1500 мм	10
2 7	Скакалка длинная	Длина – 3000 мм	1
2 8	Скамейка гимнастическая деревянная	Длина – 3000мм Ширина – 240 мм Высота – 300 мм	4
2 9	Стенка гимнастическая	Длина – 3000 мм. Ширина – 1200 мм. Диаметр перекладины – 50 мм. Расстояние между перекладинами – 200 мм.	2 пролёта
3 0	Шнур короткий плетёный	Длина – 750 мм	25
3 1	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина – 590 мм Ширина – 450 мм Внутренний диаметр корзины – 450 мм Длина сетки – 400 мм	1

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Специалисты	Содержание работы
1.	Администрация детского сада (заведующий, старший воспитатель)	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.
2.	Инструктор по физической культуре.	Планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных увлечений, консультирование.
3.	Медицинская сестра.	Учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей.

4.	Воспитатель.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течение дня, консультирование родителей.
5.	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение занятий по ритмике, хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной методике, консультирование педагогов и родителей.
6.	учитель-логопед.	Коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультирование педагогов и родителей.

3.3. Формы и методы оздоровления детей.

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим в адаптационный период; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки.
2.	Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • подвижные и спортивные игры; • занятия в спортивном кружке; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • музыкально-ритмические занятия; • оздоровительный бег; • походы; • дозированная ходьба
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> • умывание; • мытье рук; • игры с водой; • контрастное обливание ног.
4.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещений; • сон при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима;
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги.
6.	Аромо - и фитотерапия	<ul style="list-style-type: none"> • ароматизация помещений; • сеансы фито-аэроионизации; • фиточай; • аромомедальоны.

7.	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкально-театральная деятельность; • хоровое пение.
8.	Аутотренинг и рихогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний; • коррекция поведения; • релаксация.
9.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба босиком; • массаж; • дыхательная гимнастика;
10.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • курс лекций и бесед; • спецзанятия; • периодическая печать.

3.4. Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время оведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.30- 00	Воспитатели 1 -й смены
Осмотр детей	Ежедневно 8.00- 00	Медицинская сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Инструктор по ФИЗО
Завтрак, обед, полдник, ужин	По режиму	Повар, кладовщик, спитатели
Физкультурные занятия	По сетке	Инструктор по ФИЗО, спитатели
Музыкальные занятия	По сетке	Музыкальный руководитель, спитатели
Физкультминутки	По мере необход.	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор по ФИЗО, спитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	Инструктор по ФИЗО, старший спитатель, воспитатели
Корректирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	Ежедневно	Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию навыков	Ежедневно	Воспитатели, инструктора по ФИЗО
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели

Закаливающие мероприятия (легкая одежда, мытье рук до локтя, обливание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО,
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завоз, медицинская сестра
Кварцевание групп	По графику	Воспитатели, мед.сестра
Санитарно - гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, медицинская сестра
Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель,
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель,

3.5. Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по ФИЗО
Составления графика индивидуальных занятий детьми, не усваивающими программу	Сентябрь-октябрь	Инструктор по ФИЗО
Подбор методик для детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь-октябрь	Инструктор по ФИЗО
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по ФИЗО
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по ФИЗО
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий ДОУ, медицинская сестра,
Проведение мониторинга по физическому развитию	Апрель	Инструктор по ФИЗО, воспитатель
ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ		

Ежедневное проведение утренней гимнастики: в воздухе, в помещении	В течение года	Инструктор по ФИЗО
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор по ФИЗО
Проведение физкультминуток	По мере обход.	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаляющих мероприятий	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
Проведение упражнения для глаз	В течение года	Воспитатели
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА		
Проведение дня здоровья	1 раз в год	Инструктор по ФИЗО
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по ФИЗО
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Инструктор по ФИЗО,
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Воспитатели старший воспитатель
РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ		
Освещение вопросов физического воспитания и здоровья детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Инструктор по ФИЗО, медицинская сестра, старший воспитатель
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	В течение года	Заведующий ДОУ, инструктор по ФИЗО
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по ФИЗО

3.6. Система мониторинга достижения, планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

IV. Региональная часть

4.1. Парциальные программы

№	Название программы	Автор	Цель
1	«Физическая культура – дошкольникам».	Глазырина Л.Д.	Совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в

4.2. Программно-методический комплекс образовательного процесса

№	Автор	Наименование
1	Аверина И.Е.	Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
2	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми).
3	Адашкявичене Э. И.	Баскетбол для дошкольников. – М., 1983.
4	Вавилова Е. А.	Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1983
5	Верaksa Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы.
6	Власенко Н.Э.	300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
7	Гришина В. Г.	Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвящение, 1982. – 96. С.
8	Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.	100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
9	М.Ю.Картушина.	«Быть здоровыми хотим»
0	Кенеман А. В., Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981
1	Коваленко В.С.	«К здоровой семье через детский сад»
1	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду. – М., 1978.
1	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Младшая группа – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 80 с.
1	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Средняя группа – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 112 с.
1	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Старшая группа – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 128 с.
1	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 140 с.
1	Пензулаева Л.И.	Сборник подвижных игр – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 144 с.

1 8	Степаненкова Э.Я.	Методика физического воспитания. – М., 2008.
--------	-------------------	-------------------------------------------------

Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

Содержание организованной образовательной деятельности СЕНТЯБРЬ младшая группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата 4.09.18	7.09.18	Дата 11.09.18	14.09.18	Дата 18.09.18	21.09.18	Дата 25.09.18	28.09.18
Этапы занятий								
Задачи	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; научить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.		Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах вместе.		Развивать умение действовать по сигналу; действовать энергично отталкивать мяч при прокатывании.		Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при указании под шнур.	
Вводная часть	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу «Стоп».							
ОРУ	С флажками		Без предметов		С малым мячом		С кубиком	
Основные виды движений	Ходить «между двух линий».		Прыжки на двух ногах на месте. Бег по залу.		Прокатывание мячей.		Ползание с опорой на ладони и колени. Бег «быстро в домик».	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»		«Птички» «Мячик кверху»		«Кот и воробьишки»		«Найдём жучка»	
Малоподвижные игры	Сюжетная ходьба стайкой с куклой Катей							

Содержание организованной образовательной деятельности ОКТАБРЬ младшая группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата 2.10.18	5.10.18	Дата 9.10.18	12.10.18	Дата 16.10.18	19.10.18	Дата 23.10.18 26.10.18	30.10.18 8
Этапы занятий								
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.		Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; и энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.		Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом упражнении с мячом.		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей.							
ОРУ	Без предмета		Без предмета		С малым мячом		На стульчиках	
Основные виды движений	Упражнения на равновесия. Прыжки.		Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу.		Прокатывание мячей в прямом направлении. Ползание между предметами.		Ползание «крокодильчики». Упражнение в сохранении равновесия.	
Подвижные игры	«догони мяч» «Ляпка»		«Ловкий шофёр»		«Зайка серый умывается»		«Кот и воробышки»	
Малоподвижные игры	Ходьба с мячом		«Машины поехали в гараж»		«Найдем зайку»		Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ»	

Содержание организованной образовательной деятельности НОЯБРЬ младшая группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата 2.11.18	9.11.18	Дата 13.11.18	16.11.18	Дата 20.11.18	23.11.18	Дата 27.11.18	30.11.18
Этапы занятий								
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.		Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.		Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; равновесии.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей.							
ОРУ	С ленточками		С обручем		Без предмета		С флажками	
Основные виды движений	Упражнение на равновесие. Прыжки на двух ногах.		Прыжки «через болото». Прокатывание мячей.		Прокати не задень. Проползи не задень.		Ползание «Паучки». Упражнения в сохранении равновесия.	
Подвижные игры	«Ловкий шофёр»		«Где спрятался мышонок?» «Гуси, лебеди»		«по ровненькой дорожке»		«Поймай комара»	

Малоподвижные гры	«Найдем зайчонка»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за «комаром»				
Содержание организованной образовательной деятельности ДЕКАБРЬ младшая группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия Этапы занятий	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата 4.12.18	7.12.18	Дата 11.12.18	14.12.18	Дата 18.12.18	21.12.18	Дата 25.12.18	28.12.18
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия прыжках.		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.		Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.		Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; сохранении равновесия при ходьбе по доске.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, врассыпную с высоким подниманием коленей.							
ОРУ	С кубиками		С мячом		С кубиками		На стульчиках	
Основные виды вижений	Пройди не задень. Прыжки на двух ногах.		Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей друг другу.		Прокати мяч м/д предметами. Ползание под дугу.		Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. Ходьба боком по скамье.	
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»		«Найди свой домик»		«Найдем лягушонка» «Гори, гори ясно!»		«Найдем птенчика»	
Малоподвижные гры	«Найдем птенчика»		«Где спрятался мышонок?»		«Найдем лягушонка»		«Найдем птенчика»	

Содержание организованной образовательной деятельности ЯНВАРЬ младшая группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата 8.01.18	11.01.18	Дата 15.01.18	18.01.18	Дата 22.01.18	25.01.18	Дата 29.01.18	
Этапы занятий								
Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед.		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений.		Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, врассыпную с высоким подниманием коленей.							
ОРУ	С платочками		С обручем		С кубиками		Без предметов	
Основные виды движений	Пройди не упав. Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги.		Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мячей друг другу.		Прокати – поймай. Ползание на четвереньках «медвежата».		Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба боком по скамье.	
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»		«Птица и птенчики»		«Найди свой цвет»		«Лохматый пёс» «Колпачок»	

Малоподвижные гры	«Найдем цыплёнка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
----------------------	-------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Содержание организованной образовательной деятельности ФЕВРАЛЬ младшая группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата 1.02.18	5.02.18	Дата 8.02.18	12.02.18	Дата 15.02.18	19.02.18	Дата 22.02.18	26.02.18
Этапы занятий								
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.		Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.		Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.		Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; перешагивания через шнур; бег в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей.							
ОРУ	С кольцом		С обручем		С мячом		Без предмета	
Основные виды вижений	Перешагни – не наступи. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.		Прыжки на полусогнутых ногах (весёлые воробышки). Прокатывание мяча между предметами «Ловко и быстро!».		Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур.		Лазанье под дугу в группировке. Ходьба по скамье, сохраняя равновесие.	

Подвижные игры	«Найди свой цвет» «Ваня, Ваня-простота»	«Воробышки в гнездышках»	«Кот и воробышки»	«Лягушки» Э				
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному с мячом.	«Найдем лягушонка»				
Содержание организованной образовательной деятельности Март младшая группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Этапы занятий								
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.		Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; Развивать ловкость при прокатывании мяча.		Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.		Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу; между предметами, в рассыпную с высоким подниманием коленей, помахивая руками.							
ОРУ	С кубиками		Без предмета		С мячом		Без предмета	
Основные виды движений	Ходьба боком приставным шагом. Прыжки между предметами змейкой.		Прыжки в длину с места. Прокатывание мячей друг другу.		Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание на повышенной опоре.		Ползание на четвереньках. Ходьба по скамье свободно балансируя руками.	
Подвижные игры	«Кролики» Э		«Найди свой цвет»		«Зайка серый умывается»		«Автомобили»	

Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайку?»	Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж»
--------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------	----------------------------------------------------------

Содержание организованной образовательной деятельности АПРЕЛЬ младшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Этапы занятий								
Задачи	Повторить ходьбу и бег между предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.		Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	
Вводная часть	Ходьба вокруг кубиков, в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей.							
ОРУ	На скамейке с кубиком		С лентой		Без предмета		С обручем	
Основные виды движений	Ходьба боком, приставным шагом, по скамье. Прыжки на двух ногах.		Прыжки из кружка в кружок Прокатывание мячей точный пас.		Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. Ползание по скамейке.		Ползание на ладонях и коленях между предметами. Ходьба боком по мостику.	
Подвижные игры	«Тишина»		«По ровненькой дорожке»		«Мы топаем ногами» «Море волнуется» П		«Огуречик, огуречик»	

Малоподвижные игры	«Найдем лягушонка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
--------------------	--------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ младшая группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Этапы занятий								
Задачи	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.		Ходьба с выполнением заданий по сигналу; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.		Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп» и выполнением задания; бег в колонне.							
ОРУ	С кольцом		С мячом		С флажками		Без предметов	
Основные виды движений	Ходьба по скамейке. Прыжки через шнуры.		Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча друг другу.		Подбрасывание мяча. Ползание по скамейке.		Лазание на наклонную лесенку. Перебрасывание мяча друг другу. Прыжки зажав мяч между коленками. Перебрасывание мячей друг другу – двумя	

				руками снизу, ловля после отскока.				
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»				
Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.				
Содержание организованной образовательной деятельности СЕНТЯБРЬ средняя группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Этапы занятий	Дата		Дата		Дата		Дата	
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; на носках. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, Упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазании под шнур.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазании под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной плоскости.				
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, между предметами, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, в рассыпную. Перестроение в три колонны.							
ОРУ	Без предметов		С флажками		С мячом		С малым обручем	
Основные виды движений	Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». Ходьба между линиями Прыжки на двух ногах	Прыжки достань до предмета. Прокатывание мячей друг другу. Прыжки на двух ногах. Ползание на четвереньках	Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2м. Ползание под шнур не касаясь руками пола. Бросание мяча в верх и ловля его двумя руками. Лазание под дугу. Прыжки на двух ногах между кубиками.	Лазание под шнур не касаясь руками пола. Ходьба на носках по доске с перешагиванием через предметы. Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах с				

				продвижением вперед.				
Подвижные игры	«Найди себе пару» «Найдем воробушка»	«Самолеты» "Найди себе пару"	«Огуречик, огуречик...» "Воробушки и кот"	«У медведя во бору» "Где постучали?"				
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Где постучали?»				
Содержание организованной образовательной деятельности ОКТАБРЬ средняя группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Этапы занятий								
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании зумя ногами от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.		Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.		Повторить ходьбу в колонне по одному, измерив глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.		Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, между предметами, с перешагиванием, с постановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, в рассыпную.							
ОРУ	С косичкой (короткий шнур)		Без предметов		С мячом		С кеглей	
Основные виды движений	Прыжки на двух ногах. Мяч через шнур(сетку). Кто быстрее доберется до кегли.		Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча между предметами. Подбрось -поймай мяч. Кто быстрее.		Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазание под шнур. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча		Подлезание под дугу. Равновесие. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание под дугу.	

			звук руками.	Прокатывание мяча				
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»				
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному как мышки.	Ходьба в колонне по одному- «автомобили выехали в гараж»	«Угадай где спрятано?»	«Угадай, кто позвал?»				
Содержание организованной образовательной деятельности НОЯБРЬ средняя группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Этапы занятий								
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.		Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.		Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал.							
ОРУ	С кубиками		Без предметов		С мячом		С флажками	
Основные виды движений	Равновесие. Прыжки на двух ногах. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий Бросание мяча вверх.		Прыжки на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу. Прыжки на двух ногах между предметами. Перебрасывание мяча		Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке. Ползание в шеренгах в прямом направлении. Прыжки на двух ногах между предметами.		Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах. Упражнение пингвины с мешочком между колен.	

				Кто дальше бросит.				
Подвижные игры	«Салки»	«Самолёты»	«Лисы и куры» «Салки»	"Цветные автомобили" «Летает – не летает»				
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.				
Содержание организованной образовательной деятельности ДЕКАБРЬ средняя группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия Этапы занятий	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Задачи	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.		Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.		Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.	
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (оставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.							
ОРУ	С платочками		С мячом		Без предметов		С кубиками	
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо. Прыжки через 4-5 брусков, со взмахом рук. Ходьба по шнуру, положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Прокатывание мячей между		Прыжки со скамейки (20см). Прокатывание мячей между набивными мячами. Прыжки со скамейки (25см). Прокатывание мячей между предметами. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см).		Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба между предметами с		Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической	

	предметами.		перешагиванием.	скамейке с приседанием.
Подвижные игры	«Лиса и куры» «Краски»	«Поезд»	«Зайцы и волк» «Ручеёк»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности ЯНВАРЬ средняя группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Этапы занятий								
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задерживая дыхание; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.		Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; прыжках и перебрасывании мяча друг другу.		Повторить ходьбу и бег между предметами, не задерживая их; ползание по скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под препятствие.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, змейкой, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с изменением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий							
ОРУ	С обручем		С мячом		С косичками		С обручем	
Основные виды движений	Равновесие- ходьба по канату. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подбрасывание мяча в верх.		Прыжки со скамейки (25см). Перебрасывание мячей друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.		Отбивание мяча о пол. Ползание по гимнастической скамейке. Прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.		Лазанье под шнур боком, не касаясь пола. Ходьба по скамейке с мешочками на голове. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд.	
Подвижные игры	«Кролики»		«Найди себе пару»		«Лошадки»		«Автомобили»	

			«Гори, гори ясно!» П	«Лошадки» Э				
Малоподвижные игры	«Найдем кролика!»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.				
Содержание организованной образовательной деятельности ФЕВРАЛЬ средняя группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Этапы занятий								
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.		Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.		Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	
Вводная часть	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 звенья. Перестроение в три колонны.							
ОРУ	Без предмета		На стульчиках		С мячом		С палкой	
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Прыжки через бруски. Ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени. Прыжки через шнур Перебрасывание мячей друг другу.		Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Прокатывание мячей друг другу. Ходьба на носках.		Перебрасывание мячей друг другу Ползание по скамье на четвереньках. Метание мешочков в вертикальную цель. Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени.		Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге.	
Подвижные игры	«Котята и щенята»		«У медведя во бору»		"Воробышки и		«Перелёт птиц»	

	«Перелёт птиц»		автомобиль" «Ляпка»					
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.				
Содержание организованной образовательной деятельности МАРТ средняя группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Этапы занятий								
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу врассыпную.		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с постановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную, полуприседе. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу.							
ОРУ	Без предметов		С обручем		С мячом		С флажками	
Основные виды движений	Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева. Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.		Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур. Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу.		Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине. Ходьба по скамейке с мешочками на голове.		Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах через шнуры. Лазание по гимнастич. стенке с передвижением по третьей рейке. Ходьба по доске на носках. Прыжки на двух ногах через шнуры.	

Подвижные игры	«Перелёт птиц» «Море волнуется»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы»				
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.	«Найдем зайку»				
Содержание организованной образовательной деятельности АПРЕЛЬ средняя группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата	Коррект.	Дата	Коррект.	Дата	Коррект.	Дата	Коррект.
Этапы занятий	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и размер при метании на цельность, повторить ползание на четвереньках.		Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
Задачи								
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с данием.							
ОРУ	Без предметов		С кеглей		С мячом		С косичкой	
Основные виды движений	Ходьба по доске с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через препятствия. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Метание мешочков в горизонтальную цель.		Прыжки в длину с места Метание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места Метание мяча в вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой.		Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Прыжки на двух ногах.		Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами.	

Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка» Э	«Совушка»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Угадай, кто позвал»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ средняя группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Этапы занятий								
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.		Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.		Повторить ходьбу и бег с повторением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	
Вводная часть	Ходьба и бег: парами, враспынную, со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; перестроение в три колонны; бег «Лошадка».							
ОРУ	Без предметов		С кубиком		С палкой		С мячом	
Основные виды движений	Ходьба по доске лежащей на полу приставляя пятку к носку. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Прыжки в длину с места через шнуры. Прокатывание мяча между кубиками змейкой.		Прыжки в длину с места через шнур. Перебрасывание мячей друг другу. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах вместе. Перебрасывание мячей друг другу в парах. Метание мешочков на дальность.		Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейки с опорой на ладони и ступни. Прыжки через короткую		Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё. Равновесие- ходьба по доске.	

			скакалку.		
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Затейники»	«Зайцы и волк»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайца»	Ходьба в колонне по одному.	
Содержание организованной образовательной деятельности СЕНТЯБРЬ старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Этапы занятий	Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		Дата	Дата	Дата	Дата
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасыванием мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках на высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в две колонны.				
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой	
Основные виды движений	Ходьба по скамейке. Прыжки на двух ногах между предметами. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Броски мяча о пол между шеренгами.	Прыжки на двух ногах. Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе 1,5 минуты. Прыжки в высоту с места. Броски мяча в верх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по канату боком. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши. Перебрасывание мячей. Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени. Ходьба по канату боком мешочком на голове.	Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагиванием через препятствие. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен. Пролезание в обруч. Ходьба с перешагиванием через бруски с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах 4м.	

Подвижные игры	«Мышеловка» «Ручеёк»	«Фигуры»	«Удочка» «Ловишки»	«Мы весёлые ребята»				
Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одн.				
Содержание организованной образовательной деятельности ОКТАБРЬ старшая группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия Этапы занятий	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча.		Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.		Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.		Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	
Вводная часть	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	Без предметов		С гимнастической палкой		С малым мячом		С обручем	
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке боком. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева. Передача мяча двумя руками от груди.		Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Броски мяча друг другу из за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывая мяча друг другу на расстоянии 2,5 м. Ползание на четвереньках через препятствие(скамейку).		Метание мяча в горизонтальную цель. Подлезание под дугу прямо и боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Метание мяча в горизонтальную цель. Подлезание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.		Пролезание в обруч боком. Ходьба по гимнастической скамейке через предмет. Прыжки на двух ногах на мат. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие 20см.	

Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси- лебеди»				
Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.				
Содержание организованной образовательной деятельности НОЯБРЬ старшая группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Этапы занятий								
Задачи	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывания мяча.		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь в перед; упражнять в ползании и переброске мяча.		Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.		Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.	
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.							
ОРУ	С малым мячом		Без предметов		С большим мячом		На гимнастической скам.	
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Переброс мяча двумя руками с низу друг другу. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой, 2 прыжка на правой и 2 прыжка на левой. Перебрасывание мячей друг другу из за головы.		Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Ведение мяча продвигаясь в перед шагом. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.		Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках между набивными мячами.		Подлезание под шнур боком. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге 5м. Подлезание под шнур прямо и боком. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ходьба между предметами на носках.	

Подвижные игры	«Пожарные на учении» «Найдем жучка»	«Не оставайся на полу»	«Удочка» «Медведи и пчелы»	«Пожарные на учении»	
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«У кого мяч»	«Летает- не летает»	Игра по выбору детей	
Содержание организованной образовательной деятельности ДЕКАБРЬ старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Этапы занятий	Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		Дата	Дата	Дата	Дата
Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке и ведении мяча между предметами.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнение с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную, в лазанье на стенку; в равновесии и прыжках.	
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную, с выполнением заданий, 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.				
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	Ходьба по наклонной доске боком. Прыжки на двух ногах через бруски. Броски мяча друг другу из-за головы. Ходьба по наклонной доске прямо с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мячей друг другу.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед. Броски мяча в верх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м. Ползание по прямой подталкивая мяч головой. Прокатывание набивного мяча.	Перебрасывание мяча большого диаметра. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу и ловля с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание по гимнастической стенке 5.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком зажатом между колен.	

Подвижные игры	«Ловишка с ленточками»	«Не оставайся на полу» «Охотники и зайцы»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»				
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«У кого мяч»	Ходьба в колонне по одн.	Ходьба в колонне по одн.				
Содержание организованной образовательной деятельности ЯНВАРЬ старшая группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Этапы занятий								
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.		Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.		Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на стенку, не пропуская реек.	
Вводная часть	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.							
ОРУ	С кубиком		Со шнуром		На гимнастической скамейке		С обручем	
Основные виды движений	Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Броски мяча в шеренгах.		Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках подталкивая мяч. Броски мяча вверх. Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу 2,5м.		Перебрасывание мячей друг другу 3м. Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагивание через набивные мяча с руками на поясе. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол. Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в		Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе. Ведение мяча. Ходьба по гимнастической скамейке с руками за головой. Прыжки через шнуры на двух ногах.	

			стороны.	Ведение мяча.				
Подвижные игры	«Медведи и пчёлы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»				
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.	«Мячик кверху»				
Содержание организованной образовательной деятельности ФЕВРАЛЬ старшая группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Этапы занятий								
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.		Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю.		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.		Упражнять детей в непрерывном беге; в лазании на стенку. Не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	
Вводная часть	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	С палкой		С большим мячом		На гимнастической скамейке		Без предметов	
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мяча в корзину 2м. Бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.		Прыжки в длину с места. Отбивание мяча о пол одной рукой продвигаясь в перед. Подлезание под дугу не касаясь пола в группировке 40см. Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках между набивными мячами. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками		Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 2,5м. Подлезание под палку 40см. Перешагивание через шнур 40 см. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба на носках между кеглями.		Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Отбивание мяча в ходьбе 8м. Ходьба по скамейке руки за головой. Бросание мяча в верх и ловля его одной рукой.	
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»		«Не оставайся на полу»		«Мышеловка»		«Гуси-лебеди»	

		«Лягушка»	«Гуси-лебеди»					
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.				
Содержание организованной образовательной деятельности МАРТ старшая группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Этапы занятий								
Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.		Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по скамейке, в равновесии и прыжках.		Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	
Вводная часть	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	С малым мячом.		Без предмета		С кубиком		С обручем	
Основные виды движений	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Ходьба по канату боком. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.		Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой 5м.		Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседание посередине. Прыжки вправо и влево через шнур с продвижением вперед. Ползание по скамейке на четвереньках. Ходьба по скамейке, посередине медленно повернуться кругом и идти дальше. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.		Лазание под шнур боком. Метание мешочков в горизонтальную цель 3м. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. Метание мешочков в горизонтальную цель 3м. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Ходьба с перешагивание через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.	

Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчелы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу» «Караси и щука»				
Малоподвижные игры	«Море волнуется»	Ходьба в колонне по одн.	Ходьба в колонне по одн.	Ходьба в колонне по одн.				
Содержание организованной образовательной деятельности АПРЕЛЬ старшая группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Этапы занятий								
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.		Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; Упражнять в прокатывании обручей.		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	
Вводная часть	Ходьба на носках, с перешагивание через шнуры, бег между предметами, на носках пронося прямые ноги через стороны; повороты направо, налево.							
ОРУ	С гимнастической палкой		С короткой скакалкой		С малым мячом		Без предметов	
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны. Прыжки через бруски. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Ходьба по скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой. Прыжки на двух ногах 2м с перепрыгиванием через предмет с снова прыжки. Броски малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками.		Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая вперед. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком. Прыжки на месте через короткую скакалку с продвижением вперед 8м. Прокатывание обручей друг другу 3м. Пролезание в обруч.		Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м. Ползание по прямой с переползанием через скамейку. Ходьба по скамейке с перешагивание через предметы. Метание мешочков в вертикальную цель 3м. Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.		Лазание на гимнастическую стенку. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь в перед. Ходьба по канату боком приставным шагом. Перепрыгивание через шнур в право и влево, продвигаясь в перед. Ходьба на носках между мячами.	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»		«Стой»		«Удочка»		«Горелки»	

Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок?»
--------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ старшая группа								
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»								
Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Дата		Дата		Дата		Дата	
Этапы занятий								
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.		Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.		Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с поворотом по сигналу, с перешагиванием через шнуры, между предметами, с изменением .							
ОРУ	Без предметов		С флажками		С мячом		С обручем	
Основные виды движений	Ходьба по скамейке перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением в перед. Броски мяча о стенку и ловля его двумя руками 2м. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м.		Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Ползание по прямой на ладонях и ступнях. Прыжки в длину с разбега. Забрасывание мяча в корзину. Лазание под дугу.		Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Броски мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазание в обруч прямо и боком в парах. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.		Ползание по скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями. Ползание по скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 5м.	
Подвижные игры	«Мышеловка»		«Не оставайся на полу»		«Пожарные на учении»		«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»		«Найди и промолчи»		«Кролики»		Ходьба в колонне по одному с ловким водящим-	

				укой.
--	--	--	--	-------

