

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»,
группы общеразвивающей направленности детей дошкольного возраста

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5»,
общеразвивающей направленности детей дошкольного возраста
Протокол № 1 от 31.08.2022

Утверждено
приказом директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 5»
от 31.08.2022 № 120-в



Рабочая программа
по реализации направления «Физическое развитие»
на 2022 – 2023 учебный год

Разработал:
Инструктор по физической культуре
Щербакова Т.Н.

г. Югорск
2022

Содержание

I.	<i>Целевой раздел</i>	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.2	Цели и задачи Программы	4
1.1.3	Принципы физического развития	5
1.1.4	Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста	11
1.2	Планируемые результаты освоения Программы. Целевые ориентиры	13
II.	<i>Содержательный раздел</i>	14
2.1	Основные цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»	14
2.1.1	Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	15
2.1.2.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет	16
2.1.3	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет	20
2.1.4	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет	26
2.1.5	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет	32
III.	<i>Организационный раздел</i>	41
3.1	Описание материально-технического обеспечения рабочей программы, обеспеченности методическими материалами, средствами обучения и воспитания и особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	42
3.2	Организация двигательного режима в дошкольных группах	42
3.3	Методическое обеспечение	43
Приложение		

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе основной образовательной программы групп общеразвивающей направленности муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5», в соответствии с нормативными документами:

-Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ.

-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, разработанная в соответствии с ФГОС.

-Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5».

-Постановление от 15 мая 2013г.№ 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» («Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13).

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» действует с 01.01.2014г.

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

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Один раз в неделю следует круглогодично организовывать образовательную деятельность по физическому развитию на открытом воздухе (для детей 5-7 лет). Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных погодных условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе.

Задача инструктора по физической культуре не превращать непосредственно образовательную деятельность в урок, а использовать формы работы с детьми, соответствующие их возрасту.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.1.2. Цели и задачи Программы

Цель Программы: построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педпроцесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи, поставленные нашим дошкольным учреждением и обуславливающие достижения цели, состоят в следующем:

1. Работа с детьми: построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:

- организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;

- обновление содержание учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических свойств и качеств, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям;

- воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;

- использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

2. Работа с педагогами: повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

- реорганизация деятельности методической службы направленной на построение целостного педагогического процесса дошкольных групп и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей;

- обеспечение использования в работе методической службы дошкольных групп эффективных форм организации;

- обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;

- создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

3. Работа с родителями: осуществление преемственности дошкольных групп и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни; систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

4. Работа с социумом: организация на базе дошкольных групп консультативного пункта поддержки педагогов и родителей в вопросах физического развития и здоровья детей: развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни; привлечение персонала дошкольных учреждений к организации и участию в спортивных мероприятиях; определение новых направлений работы с социальными институтами детства; расширение спектра форм работы дошкольных групп по пропаганде здорового образа жизни; для повышения престижа работы дошкольных групп в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение форм распространения своего опыта.

5. Предметно-развивающая среда: организовать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

1.1.3. Принципы физического развития

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни,

раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организывает знакомые игры и придумывает свои.

П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего до-школьного возраста обеспечивают принцип систематичности.

Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности- предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеofilмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающее -тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных группах используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

От 3 до 4 лет

Ребенок 3-4 лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Определенные особенности заметны в развитии мускулатуры. Более развиты крупные мускулы, поэтому у малыша лучше получается выполнение движений всей рукой. Он постепенно учится владеть всем своим телом (делает наклоны, повороты, поднятие рук, покачивания). Ребенок хорошо бросает через голову мяч и хватает его в процессе игры, когда мяч катится. Отлично спускается и поднимается по лестницам, прыгает на одной ножке, а также может стоять в течение десяти минут на одной ноге. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

От 4 до 5 лет

4-5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3-4 раз подряд в удобном для ребенка темпе).

Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

К 5 годам *внимание* становится все более устойчивым в отличие от трехлетнего малыша (если он пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребенка появляется действие по *правилу* – первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки)

От 5 до 6 лет

Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

От 6 до 7 лет

Продолжается дальнейшее развитие *моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В

силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы. Целевые ориентиры

Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребёнку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, а также от её характера, особенностей развития детей и Организации, реализующей Программу.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Настоящие требования являются ориентирами для:

- а) построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учётом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;
- б) решения задач: формирования Программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями;
- в) изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 месяцев до 8 лет;

г) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- аттестацию педагогических кадров;
- оценку качества образования;
- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);
- оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;
- распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников Организации.

К целевым ориентирам дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

с интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями;

- целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

II. Содержательные раздел

2.1. Основные цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован спортивный зал для занятий с разнообразным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

2.1.1. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей 3-4 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. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение 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.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 3-4 лет.

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 15-20 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 наклонной 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, убегать 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 левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (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 вперед (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 ребенка; 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,

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Подвижные игры

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

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 свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Формы работы с детьми и планируемые результаты

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
-------------------	--------------	-------------------------

Организованная образовательная деятельность		
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.	Игровая беседа с элементами движений Рассматривание Игра	Групповые
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).	Совместная деятельность взрослых и детей тематического характера ольно-диагностическая деятельность	
Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.	Совместная деятельность взрослых и детей тематического характера Спортивные развлечения	
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групповые Подгрупповые Индивидуальные
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).		
Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.		
Самостоятельная деятельность детей		
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	Подгрупповые Индивидуальные
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).	Двигательная активность в течение дня Подвижные игры	
Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.	Самостоятельные спортивные игры и упражнения	

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей и оздоровительной 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:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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), в рассыпную. 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 веревке (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 (поочередно 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), в рассыпную. 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 веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно 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. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы 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. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

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

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

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет 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 ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Спортивные развлечения. «Спорт - это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
<ul style="list-style-type: none"> - формировать умение правильно выполнять движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий; - способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия; - воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество); - закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; - учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком; - учить ползать пролезать перелезать через 	<ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет ходить и бегать, согласуя движения рук и ног; - сохраняет равновесие на ограниченной поверхности опоры; - ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м., принимает правильное исходное положение при метании, метает предметы разными способами левой и правой рукой, отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд; - лазает по гимнастической стенке не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; - ползает разными способами.

<p>предметы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук; - закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве; - учить прыгать через короткую скакалку; - учить построениями перестроениям, соблюдая дистанцию во время движения; - учить размыканию и смыканию на вытянутые руки; - учить правильно принимать исходное положение при выполнении общеразвивающих упражнений; - учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё; - учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке; - учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх; - развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость; - формировать правильную осанку. 	<p>рассматривание иллюстраций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - двигательная активность в течении дня. 	<p>опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места; - умеет строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием; - может самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее; - умеет самостоятельно скользить по ледяной дорожке; - имеет четкие представления о технике основных движений, элементарных спортивных упражнениях; - знает правила поведения на утренней гимнастике, подвижных играх, правила страховки, само страховки при выполнении физических упражнений.
--	---	--

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе оздоровительной 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. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать 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. Закреплять умение 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. Закреплять умение 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. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

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

Примерный перечень основных движений, подвижных 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, веревке (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 мед-ленном 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 пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, 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 ее вперед 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, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (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 вперед, 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. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые 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 доберется 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.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
<ul style="list-style-type: none"> - развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям; - приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений; - совершенствовать ранее освоенные движения; - создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности; - способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма; - добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме; - формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности; - добиваться правильной техники выполнения движений; - продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей; - приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности; - учить бегать наперегонки с преодолением препятствий; 	<ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня. 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. - имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам. - быстро готовится к разным организованным видам деятельности. - оказывает помощь товарищам, взрослым. - ухаживает за спортивным инвентарем. - выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. - постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. - проявляет элементы двигательного творчества. - проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей.

<ul style="list-style-type: none"> - продолжать учить сочетать замах с броском при метании; - учить кататься на коньках; - закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп; - продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии; - учить сочетать замах с броском при метании; - учить лазать по стенке меняя темп, перелезть на другой пролет по диагонали; - учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении; - учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться; - выполнять движения ритмично, в указанном темпе; - учить выполнять упражнения из разных исходных положений; - продолжать учить самостоятельно скатываться с горки; - учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки; - учить элементам спортивных игр; - продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения; - формировать потребность в ежедневной двигательной активности. 		<ul style="list-style-type: none"> - ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - выполняет движения на равновесие. - перебрасывает набивные мячи (1 кг.), бросает предметы в цель из разных положений. - попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. - лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. - прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см. - прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. - перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. - активно участвует в играх с элементами спорта.
---	--	---

2.1.5. 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. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение 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. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (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 колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, 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 пролета на пролет 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 вперед 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, веревку вперед 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 ребенка, 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 вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед 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, 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 на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двушажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

4. Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «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. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые 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.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
<ul style="list-style-type: none"> - Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям. - Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. - Совершенствовать ранее освоенные движения. - Создавать условия для самостоятельной двигательной 	<ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, 	<ul style="list-style-type: none"> - Умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. - Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам. - Быстро готовится к разным

<p>деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма. - Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме. - Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. - Добиваться правильной техники выполнения движений. - Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей. - Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности. - Учить бегать наперегонки с преодолением препятствий. - Продолжать учить сочетать замах с броском при метании. - Учить кататься на коньках. - Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. - Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии. - Учить сочетать замах с броском при метании. - Учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали. - Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. - Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться. - Выполнять движения ритмично, в указанном темпе. - Учить выполнять упражнения из разных исходных положений. - Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки. - Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки. - Учить элементам спортивных игр. 	<p>досуги, дни здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закалывающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня. 	<p>организованным видам деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оказывает помощь товарищам, взрослым. - Ухаживает за спортивным инвентарем. - Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. - Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. - Проявляет элементы двигательного творчества. - Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. - Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - Выполняет движения на равновесие. - Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений. - Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстоянии 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. - Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. - Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. - Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.
---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения. - Формировать потребность в ежедневной двигательной активности. 		<ul style="list-style-type: none"> - Активно участвует в играх с элементами спорта.
---	--	--

Основными формами работы по реализации программы являются:

- утренняя гимнастика;
- организованная образовательная деятельность (ООД);
- физкультурные досуги и праздники

1. Утренняя гимнастика проводится ежедневно в соответствии с режимом дня. Комплекс утренней гимнастики проводится в течение одной недели. Комплексы утренней гимнастики представлены в методическом пособии Л.И. Пензулаевой. Утренняя гимнастика проводится в форме музыкально-ритмических движений. Основу для ритмических композиций составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения - имитационные, танцевальные, общеразвивающие. В 4-5 лет у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Главная задача этого возраста - развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству. В возрасте 5-7 ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений. Главной задачей является развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

2. Организованная образовательная деятельность (ООД):

- тренировочные занятия на основе оздоровительного бега и циклических упражнений, которые направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей;
- сюжетные с использованием круговой тренировки, позволяющие создать у детей положительно - эмоциональный настрой к выполнению физических упражнений;
- на свежем воздухе проводятся в целях эффективного воздействия физических упражнений на организм ребенка;

- вариативного характера, основанные на повторение пройденного материала, но включающие усложненные варианты двигательных знаний (в подвижных играх, играх-эстафетах);

- контрольно-оценочные, направленные на выявление уровня зоны актуального и ближайшего развития воспитанников;

- как часть занятия используется работа по формированию представлений у детей о ЗОЖ;

- дополнительное третье физкультурное занятие на свежем воздухе с детьми всех возрастных групп с целью повышения качества физического воспитания (Таблица 3). Занятие вынесено на прогулку, в тот день, где нет занятий по физическому развитию. В этот день прогулки проводятся с интенсивной двигательной активностью (спортивные упражнения, подвижные игры).

Организованная образовательная деятельность в возрастных группах осуществляется в соответствии с расписанием непосредственной образовательной деятельности инструктора по физической культуре.

3. Физкультурные досуги и праздники

- Физкультурные досуги проводятся один раз в месяц в каждой возрастной группе и строятся на хорошо знакомых детям играх и упражнениях, спортивных упражнениях, с использованием физкультурного пособия (ленты, скакалки, обручи) и музыкального сопровождения, которые активизируют двигательную активность, способствуют формированию интереса к разным видам игр и упражнений, развивают творческую инициативу, воображение.

- Физкультурные праздники проводятся два раза в год в каждой возрастной группе с детьми, совместно с родителями в старшем дошкольном возрасте, включают в себя юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, эстафеты, способствуют активному приобщению каждого ребенка к физической культуре, активизации двигательной деятельности детей и родителей, сближению детского коллектива и семьи.

- День здоровья проводится один раз в год, он представляет собой форму активного отдыха, который наполняет режим дня каждой возрастной группы различными играми, упражнениями, увеличивает пребывание детей на свежем воздухе, где они много играют и двигаются. Также проводится познавательные беседы, игры по формированию представлений о ЗОЖ из серии «Забочусь о своем здоровье».

III. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения рабочей программы, обеспеченности методическими материалами, средствами обучения и воспитания и особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная развивающая среда для детей от 3 до 7 лет по физическому развитию обеспечивает реализацию ведущего вида деятельности - игры. Материально-техническое обеспечение предметной среды в спортивном зале представлена в паспорте зала для физкультурной образовательной деятельности.

3.2. Организация двигательного режима в дошкольных группах

Модель двигательного режима

Виды занятий	Особенности организаций	Длительность	
		3-5 лет	5-7 лет
Физкультурно-оздоровительные занятия			
1. Утренняя гимнастика	На открытом воздухе или в зале	10 м.	10 м.
2. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости во время занятий	3-5	3-5
3. Подвижные игры и физкультурные упражнения	Ежедневно во время прогулок и в группе, подгруппами с учётом уровня двигательной активности	20-25	25-30
4. Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно в группе и на прогулке	5-10	10-15
5. Оздоровительный бег во время прогулки	Ежедневно	3-5	3-7
6. Оздоровительная гимнастика после сна с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно, во второй половине дня	10	10
7. Динамические паузы	В активированные дни	10-15	20-25
ООД			
По физической культуре	3 раза в неделю в неделю, в первой половине дня, 1 занятие на улице проводит воспитатель.	20-25	25-30

Самостоятельные занятия

Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя в группе и на прогулке	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	
Физкультурно-массовые занятия			
Неделя здоровья	2-3 раза в год	20-25	25-30
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц на прогулке и в зале	20-25	25-30
Физкультурно-спортивные праздники	1-2 раза в год на улице и в зале (инструктор)	25-30	35-40
Спортивные соревнования	2 раза в год	30-40	50-60
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи			
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, спартакиад, туристических походов, посещения открытых занятий		

3.3.Методическое обеспечение

- 1.Гаврилова В.В. - Занимательная физкультура для детей 4 - 7 лет. - Волгоград: Учитель, 2009
- 2.Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОО. М.: Знание, 2005
- 3.Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.:ТЦ Сфера, 2002
- 4.Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004
- 5.Печерога А.В - Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008
- 6.Филиппова О.С. Олимпийское воспитание.
- 7.Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М., 2005
- 8.Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика – Синтез, 2008 – 2010
- 9.Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2005 – 2010
- 10.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Владос, 2002
- 11.Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду – М.: Мозаика-синтез, 2000
- 12.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.– М.: Мозаика-синтез, 1999

13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам – М.: Владос, 2004
14. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: Владос, 2003
15. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009
16. Галицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – М.: Скрепторий, 2004

**Приложение к рабочей программе
по реализации направления «Физическое развитие»
Приложение № 1**

Структура контингента воспитанников дошкольных групп

Показатель	мл.гр № 5	мл.гр № 10	ср.гр № 4	ср.гр № 7	ср.гр № 9	ст.гр № 6	ст.гр № 11	под.гр. № 8	под.гр. № 12	Всего
Количество детей	23	24	10	25	25	13	15	26	24	185
Дети I группы здоровья	8	10	2	10	11	2	4	3	4	54
Дети II группы здоровья	15	14	7	13	14	9	11	19	18	120
Дети III группы здоровья	-	-	-	2	-	1	-	3	2	8
Дети IV группы здоровья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Дети V группы здоровья	-	-	1	-	-	1	-	-	-	2
Основная группа	23	24	9	24	25	11	15	25	22	178
Специальная группа	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1
Подготовительная группа	-	-	-	1	-	2	-	1	2	6

Перспективный план физкультурных занятий в младшей группе

Сентябрь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1	№ 1 стр.23	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие, прыжках на двух ногах на месте.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	№ 1 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, совершенствовать игровые упражнения с мячом.
2	1	№ 2 стр. 24	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	№ 2 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять ходьбу по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
3	1	№ 3 стр. 25	Повторить игровые упражнения с мячом. Развивать ловкость.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	№ 3 На воздухе Л.И. Пензулаева	Совершенствовать игровые упражнения с мячом.
4	1	№ 4 стр. 26	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	№ 6 На воздухе Л.И. Пензулаева	Совершенствовать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.

Октябрь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1	№ 5 стр.28	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
	2	Л.И. Пензулаева	

	3	№ 5 На воздухе Л.И. Пензулаева	Совершенствовать ловкость в игровых заданиях с мячом.
2	1	№ 6 стр.29	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	№ 6 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать развивать прыжки с приземлением на полусогнутые ноги.
3	1	№ 7 стр.30	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	№ 7 На воздухе Л.И. Пензулаева	Совершенствовать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
4	1	№ 8 стр.31	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений на равновесие.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	№ 8 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать развивать прыжки с приземлением на полусогнутые ноги. Совершенствовать ловкость в игровых заданиях с мячом.

Ноябрь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1	№ 9 стр.33	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	№ 9 На воздухе Л.И. Пензулаева	Совершенствовать лазание (ползание).
2	1	№ 10 стр.34	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	№ 10 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать развивать координацию движений.

3	1	№ 11 стр. 35 Л.И. Пензулаева	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
	2		
	3	№ 11На воздухе Л.И. Пензулаева	Совершенствовать приземление на полусогнутые ноги.
4	1	№ 12 стр. 37 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
	2		
	3	№ 12На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.

Декабрь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1	№ 13стр.38 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
	2		
	3	№ 13На воздухе Л.И. Пензулаева	Совершенствовать умение группироваться при лазанье под дугу.
2	1	№ 14 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
	2		
	3	№ 14На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.
3	1	№ 15 стр. 41 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
	2		
	3	№ 15На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
4	1	№ 16 стр.42 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесии при ходьбе по доске.
	2		
	3	№ 16На воздухе Л.И. Пензулаева	Совершенствовать умение группироваться при лазанье под дугу.

Январь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1	№ 17 стр.43	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	№ 17На воздухе Л.И. Пензулаева	Совершенствовать прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
2	1	№ 18 стр. 45	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	№ 18На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.
3	1	№19 стр.46	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить в ползании, развивая координацию движений.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	№ 19На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
4	1	№ 20 стр.47	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	№ 20На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять ходьбу и бег врассыпную, развивать внимание, ловкость, быстроту реакции.

Февраль

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1	№ 21 стр.50	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.
	2	Л.И. Пензулаева	

	3	№ 21 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать совершенствовать ползание под дугу, не касаясь руками пола.
2	1 2	№ 22 стр.51 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 22 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.
3	1 2	№ 23 стр.52 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча из-за головы, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
	3	№ 23 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; совершенствовать бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.
4	1 2	№ 24 стр. 53 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.
	3	№ 24 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; совершенствовать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.

Март

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 25 стр.54 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
	3	№ 25 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Продолжать упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
2	1 2	№ 26 стр.56 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.

	3	№ 26На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Совершенствовать броски мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
3	1 2	№ 27 стр.57 Л.И. Пензулаева	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
	3	№ 27На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
4	1 2	№ 28 стр.58 Л.И. Пензулаева	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	3	№ 28На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.

Апрель

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 29 стр.60 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	3	№ 29На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Закрепить упражнения в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
2	1 2	№ 30 стр.61 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3	№ 30На воздухе Л.И. Пензулаева	Совершенствовать ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; продолжать упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
3	1 2	№ 31 стр.62 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
	3	№ 31На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

4	1 2	№ 32 стр.63 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	3	№ 32На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.

Май

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 33 стр.65 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
	3	№ 33На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.
2	1 2	№ 34 стр.66 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
	3	№ 34На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.
3	1 2	№ 35 стр.67 Л.И. Пензулаева	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.
	3	№ 35На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.
4	1 2	№ 36 стр.68 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить упражнения в равновесии.
	3	№ 36 Л.И. Пензулаева	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.

Перспективный план физкультурных занятий в средней группе

Сентябрь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 1 стр. 19 № 2 стр. 20 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
	3	№ 3 стр. 21 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
2	1 2	№ 4 стр. 21 № 5 стр. 23 Л.И. Пензулаева	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при продвижении вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
	3	№ 6 стр. 23 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
3	1 2	№ 7 стр.24 № 8 стр.26 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
	3	№ 9 стр. 26 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
4	1 2	№ 10 стр.26 № 11 стр.28 Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	3	№ 12 стр.29 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

Октябрь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 13 стр.30 № 14 стр.32 Л.И. Пензулаева	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
	3	№ 15 стр. 32 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
2	1 2	№ 16 стр. 33 № 17 стр. 34 Л.И. Пензулаева	Учить детей находить своё 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.
	3	№ 18 стр. 34 На воздухе Л.И.ПензулаеваПензул	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
3	1 2	№ 19 стр.35 № 20 стр. 35 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
	3	№ 21 стр.36 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.
4	1 2	№ 22 стр.36 № 23 стр.37 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
	3	№ 24 стр. 38 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>

1	1 2	№ 25 стр.39 № 26 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
	3	№ 27 стр. 40 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьба и бег «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.
2	1 2	№ 28 стр. 41 № 29 стр.42 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
	3	№ 30 стр. 43 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
3	1 2	№31 стр.43 № 32 стр.44 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
	3	№ 33 стр.45 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
4	1 2	№ 34 стр.45 № 35 стр.46 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.
	3	№ 36 стр.46 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

Ноябрь

Декабрь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 1 стр.48 № 2 стр.49 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 3 стр.49 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе между сооружениями из «снега»; в умении действовать по сигналу воспитателя.
2	1 2	№ 4 стр. 50 № 5 стр.51 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	3	№ 6 стр. 51 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе ступающим шагом, как на «лыжах».
3	1 2	№ 7 стр.52 № 8 стр. 54 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
	3	№ 9 стр. 54 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; упражнять в метании на дальность «снежков», развивая силу броска.
4	1 2	№ 10 стр.54 № 11 стр.56 Л.И. Пензулаева	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.
	3	№ 12 стр. 56 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык передвижения скользящим шагом «на лыжах».

Январь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 13 стр. 57 № 14 стр. 58 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
	3	№ 15 стр.59 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей передвигаться скользящим шагом «на лыжах»; повторить игровые упражнения.
2	1 2	№ 16 стр.59 № 17 стр.60 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	3	№ 18 стр.60 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг «снежной бабы».
3	1 2	№ 19 стр.61 № 20 стр.62 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3	№ 21 стр.62 На воздухе Л.И. Пензулаева	Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании «снежков» на дальность.
4	1 2	№ 22 стр.63 № 23 стр.64 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
	3	№ 24 стр.64 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить занятие № 21. Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании «снежков» на дальность.

Февраль

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 25 стр.65 № 26 стр. 66 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.
	3	№ 27 стр. 67 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить метание «снежков» в цель, игровые задания на «санках».
2	1 2	№ 28 стр.67 № 29 стр.68 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	3	№ 30 стр.68 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1 2	№ 31 стр.69 № 32 стр.70 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	3	№ 33 стр.70 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в метании «снежков» на дальность.
4	1 2	№ 34 стр.70 № 35 стр.71 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
	3	№ 36 стр.72 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании «снежков»; повторить игровые упражнения.

Март

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 1 стр.72 № 2 стр.73 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	3	№ 3 стр. 73 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.
2	1 2	№ 4 стр.74 № 5 стр. 75 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.
	3	№ 6 стр. 76 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
3	1 2	№ 7 стр.76 № 8 стр. 77 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
	3	№ 9 стр. 77 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
4	1 2	№ 10 стр. 78 № 11 стр.79 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках.
	3	№ 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

Апрель

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 13 стр.80 № 14 стр. 81 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	3	№ 15 стр. 82 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом.
2	1 2	№ 16 стр.82 № 17 стр.83 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
	3	№ 18 стр.84 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражняя в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
3	1 2	№ 19 стр.84 № 20 стр. 85 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
	3	№ 21 стр.85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
4	1 2	№ 22 стр. 86 № 23 стр.87 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	3	№ 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

Май

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 25 стр. 88 № 26 стр. 89 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.
	3	№ 27 стр. 89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
2	1 2	№28 стр. 89 №29 стр. 90 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3	№ 30 стр. 90 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
3	1 2	№31 стр.91 № 32 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
	3	№ 33 стр. 92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.
4	1 2	№ 34 стр. 92 № 35 стр.93 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
	3	№ 36 стр. 93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

Перспективный план физкультурных занятий в старшей группе

Сентябрь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 1 Стр. 15 № 2 Стр. 17 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.
	3	№ 3 Стр. 17 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
2	1 2	№ 4 Стр. 19 № 5 Стр. 20 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.
	3	№ 6 Стр. 20 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнять в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.
3	1 2	№ 7 Стр. 21 № 8 Стр.23 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и равновесие.
	3	№ 9 Стр. 24 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Повторить бег, продолжительностью до 1 мин., упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.
4	1 2	№ 10 Стр. 24 № 11 Стр.26 Л.И. Пензулаева	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	3	№ 12 Стр. 26 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.

Октябрь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 13 Стр. 28 №14 Стр.29 Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
	3	№ 15 Стр. 29 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.
2	1 2	№ 16 Стр.30 №17 Стр.32 Л.И. Пензулаева	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с препятствиями; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.
	3	№ 18 Стр.32 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1 2	№ 19 Стр. 33 №20 Стр.34 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
	3	№ 21 Стр.35 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками.
4	1 2	№ 22 Стр.35 № 23 Стр.37 Л.И. Пензулаева	Учить в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
	3	№ 24 Стр.37 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре « Затейники».

Ноябрь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1	№ 25 стр. 39	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах.
	2	№ 26 стр. 41 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 27 стр. 41 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
2	1	№ 28 стр. 42	Упражнять в ходьбе с изменением направления, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.
	2	№ 29 стр. 43 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 30 стр. 43 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.
3	1	№ 31 стр. 44	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
	2	№ 32 стр. 45 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 33 стр. 45 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
4	1	№ 34 стр. 46	Повторить ходьбу с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках.
	2	№ 35 стр. 47 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 36 стр. 47 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.

Декабрь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 1 Стр.48 № 2 Стр.49 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
	3	№ 3 Стр.50 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков, (можно заменить подушечками для метания), на дальность.
2	1 2	№ 4 Стр.51 № 5 Стр.52 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча.
	3	№ 6 Стр.52 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках до ориентира; в бросании «снежков» в цель.
3	1 2	№ 7 Стр.53 № 8 Стр.54 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
	3	№ 9 Стр. 54 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ритмичность ходьбы на «лыжах»; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием.
4	1 2	№ 10 Стр.55 №11 Стр.57 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
	3	№ 12 Стр. 57 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить передвижение на «лыжах» скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.

Январь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 13 Стр. 59 № 14 Стр. 60 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при влезании на наклонную лестницу; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.
	3	№ 15 Стр.61 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжить учить детей передвигаться по учебной «лыжне»; повторить игровые упражнения.
2	2	№ 16 Стр.61 № 17 Стр.63 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
	3	№ 18 Стр.63 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
3	1 2	№ 19 Стр. 63 № 20 Стр. 64 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии.
	3	№ 21 Стр. 65 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием «снежков» на дальность.
4	1 2	№ 22 Стр. 65 № 23 Стр.66 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу'; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
	3	№ 24 Стр.66 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить повороты на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Февраль

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 25 Стр.68 № 26 Стр. 69 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 27 Стр. 69 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, повторить повороты на «лыжах», игровые упражнения с шайбой.
2	1 2	№ 28 Стр.70 № 29 Стр.71 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
	3	№ 30 Стр. 71 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе скользящим шагом, метании «снежков» на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1 2	№ 31 Стр.71 № 32 Стр. 72 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.
	3	№ 33 Стр.73 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание «снежков» в цель и на дальность.
4	1 2	№ 34 Стр. 73 №35 Стр.74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания с мячом и в прыжках.
	3	№ 36 Стр. 75 На воздухе Л.И. Пензулаева	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий.

Март

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 1 стр. 76 № 2 стр. 77 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3	№ 3 стр. 78 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.
2	1 2	№ 4 стр. 79 № 5 стр. 80 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
	3	№ 6 стр. 80 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
3	1 2	№ 7 стр. 81 № 8 стр. 82 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.
	3	№ 9 стр. 83 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.
4	1 2	№ 10 стр. 83 № 11 стр. 84 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
	3	№ 12 стр. 85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.

Апрель

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 13 стр.86 № 14 стр.87 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
	3	№ 15 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом « Ловишки -перебежки» Эстафету с большим мячом.
2	1 2	№ 16 стр.88 № 17 стр.89 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
	3	№ 18 стр.89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
3	1 2	№ 19 стр.89 № 20 стр.91 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
	3	№ 21 стр. 91 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
4	1 2	№ 22 стр.91 № 23 стр.93 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
	3	№ 24 стр. 93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

Май

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 25 стр.94 № 26 стр.95 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
	3	№ 27 стр. 96 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).
2	1 2	№ 28 стр. 96 № 29 стр. 97 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
	3	№ 30 стр. 97 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.
3	1 2	№ 31 стр.98 № 32 стр.99 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей 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.
	3	№ 33 стр.99 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.
4	1 2	№ 34 стр.100 № 35 стр.101 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
	3	№ 36 стр.101 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.

Перспективный план физкультурных занятий в подготовительной группе

Сентябрь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 1 стр. 8 № 2 стр. 9 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
	3	№ 3 стр.10 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2	1 2	№ 4 стр.10 № 5 стр. 12 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
	3	№ 6 стр. 13 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.
3	1 2	№ 7 стр. 14 № 8 стр. 15 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.
	3	№ 9 стр. 15 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
4	1 2	№ 10 стр. 15 № 11 стр.17 Л.И. Пензулаева	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
	3	№ 12 стр.17 На воздухе	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

Октябрь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 13 стр.19 № 14 стр.20 Л.И. Пензулаева	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
	3	№ 15 стр. 21 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
2	1 2	№ 16 стр. 21 № 17 стр. 22 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
	3	№ 18 стр. 23 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
3	1 2	№ 19 стр. 23 № 20 стр. 25 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	3	№ 21 стр.25 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.
4	1 2	№ 22 стр.26 № 23 стр.27 Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	3	№ 24 стр.27 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

Ноябрь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 25 стр.28 № 26 стр. 31 Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру): упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур: повторить эстафету с мячом.
	3	№ 27 стр. 31 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
2	1 2	№ 28 стр.31 № 29 стр. 33 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
	3	№ 30 стр.33 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
3	1 2	№ 31 стр.33 № 32 стр. 35 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.
	3	№ 33 стр.35 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.
4	1 2	№ 34 стр. 36 № 35 стр.37 Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в сазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
	3	№ 36 стр. 38 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

Декабрь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 1 стр.39 № 2 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3	№ 3 стр.40 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
2	1 2	№ 4 стр.41 № 5 стр. 42 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
	3	№ 6 стр.42 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
3	1 2	№ 7 стр.44 № 8 стр. 45 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
	3	№ 9 стр.45 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.
4	1 2	№ 10 стр. 46 № 11 стр.47 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	3	№ 12 стр. 47 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

Январь

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 13 стр.48 № 14 стр. 50 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
	3	№ 15 стр.50 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
2	1 2	№ 16 стр.51 № 17 стр. 52 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	3	№ 18 стр.53 На воздухе Л.И. Пензулаева	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками.
3	1 2	№ 19 стр.53 № 20 стр.55 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
	3	№ 21 стр.55 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
4	1 2	№ 22 стр.56 № 23 стр.57 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	3	№ 24 стр.57 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке (скользящий шаг); разучить игру «По местам!».

Февраль

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 25 стр.58 № 26 стр. 59 Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3	№ 27 стр.59 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.
2	1 2	№ 28 стр.60 № 29 стр. 61 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
	3	№ 30 стр. 61 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
3	1 2	№ 31 стр.62 № 32 стр.63 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
	3	№ 33 стр.63 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
4	1 2	№ 34 стр.64 № 35 стр.65 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	3	№ 36 стр.65 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.

Март

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 1 стр.71 № 2 стр. 72 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	3	№ 3 стр.72 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.
2	1 2	№ 4 стр. 73 № 5 стр. 74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	3	№ 6 стр.74 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
3	1 2	№ 7 стр.75 № 8 стр.77 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	3	№ 9 стр. 77 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
4	1 2	№ 10 стр.78 № 11 стр. 79 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	3	№ 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

Апрель

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 13 стр. 80 № 14 стр.81 Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
	3	№ 15 стр. 81 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
2	1 2	№ 16 стр.82 № 17 стр.83 Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в ходьбе и беге: упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	3	№ 18 стр. 83 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
3	1 2	№ 19 стр. 83 № 20 стр.85 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
	3	№ 21 стр. 85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.
4	1 2	№ 22 стр.86 № 23 стр.87 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	3	№ 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

Май

<i>Неделя</i>	<i>Организованная образовательная деятельность по физическому развитию</i>		<i>Программные задачи</i>
1	1 2	№ 25 стр.87 № 26 стр.88 Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
	3	№ 27 стр.89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
2	1 2	№ 28 стр. 89 № 29 стр. 90 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	3	№ 30 стр. 91 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
3	1 2	№ 31 стр.91 № 32 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
	3	№ 33 стр. 92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
4	1 2	№ 34 стр. 94 № 35 стр. 95 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
	3	№ 36 стр. 95 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.

План работы с педагогами и родителями на 2022-2023 учебный год

	Мероприятия	Сроки
--	--------------------	--------------

1.	Провести индивидуальное консультирование родителей по вопросу городских мероприятий.	Октябрь
2.	Информационный стенд для родителей «Кроссфит для дошколят»»	Ноябрь
3.	Подготовка сборной команды детей подг. групп для участия в городских соревнованиях.	Декабрь
4.	Стенгазета «Спорт – это здорово!»	Январь
5.	Привлечь пап к участию в спортивном празднике, посвященном дню Защитника Отечества.	Февраль
6.	Консультация для педагогов «Спорт, здоровье и кроссфит»	Март
7.	Подготовка сборной команды детей подг. групп для участия в городских соревнованиях.	Апрель

Организация двигательного режима в дошкольных группах

Модель двигательного режима

Виды занятий	Особенности организаций	Длительность	
		3-5 лет	5-7 лет
Физкультурно-оздоровительные занятия			
1. Утренняя гимнастика	На открытом воздухе или в зале	10 м.	10 м.
2. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости во время занятий	3-5	3-5
3. Подвижные игры и физкультурные упражнения	Ежедневно во время прогулок и в группе, подгруппами с учётом уровня двигательной активности	20-25	25-30
4. Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно в группе и на прогулке	5-10	10-15
5. Оздоровительный бег во время прогулки	Ежедневно	3-5	3-7
6. Оздоровительная гимнастика после сна с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно, во второй половине дня	10	10
7. Динамические паузы	В активированные дни	10-15	20-25
ООД			
По физической культуре	3 раза в неделю в неделю, в первой половине дня, 1 занятие на улице проводит воспитатель.	20-25	25-30

Самостоятельные занятия

Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя в группе и на прогулке	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	
---	--	--	--

Физкультурно-массовые занятия

Неделя здоровья	2-3 раза в год	20-25	25-30
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц на прогулке и в зале	20-25	25-30
Физкультурно-спортивные праздники	1-2 раза в год на улице и в зале (инструктор)	25-30	35-40
Спортивные соревнования	2 раза в год	30-40	50-60

Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи

Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, спартакиад, туристических походов, посещения открытых занятий		
---	--	--	--

Учебный план работы по физической культуре в спортивном зале

Возраст	Группа	Продолжительность ООД	Количество ООД в неделю	Количество ООД за учебный год
3-4 года	Младшая гр. № 5;10	15 минут	2	66
4-5 лет	Средняя гр. № 4;7;9	20 минут	2	66
5-6 лет	Старшая гр. № 6;11	25 минут	2	66
6-7 лет	Подготовительная гр. № 8;12	30 минут	2	66

Учебный план работы по физической культуре на улице

Возраст	Группа	Продолжительность ООД на свежем воздухе	Количество ООД в неделю на свежем воздухе	Количество ООД на свежем воздухе за учебный год
3-4 лет	Младшая гр. № 5;10	15 минут	1	33

4-5 лет	Средняя гр. № 4;7;9	20 минут	1	33
5-6 лет	Старшая гр. № 6;11	25 минут	1	33
6-7 лет	Подготовительная гр. № 8;12	30 минут	1	33

**Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и семьями воспитанников
взаимосвязь с профильными специалистами Учреждения**

При организации работы по физическому развитию осуществляется взаимосвязь со всеми профильными специалистами дошкольных групп

Специалист	Направления взаимодействия
Медсестра	- упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия; - дифференцированный подход к детям, состоящим на диспансерном учете (щадящий режим в выполнении физических упражнений)
Педагог-психолог	- игры и упражнения, позволяющие развивать психические процессы (память, внимание, воображение). - профилактика тревожности, снятие эмоционального напряжения (использование в заключительной части психогимнастики, релаксационных упражнений на расслабление)
Учитель-логопед	- дыхательные упражнения, направленные на развитие речевого дыхания, - упражнения на развитие общей и мелкой моторики, - игры с речевым сопровождением.
Музыкальный руководитель	- использование музыкального сопровождения, в содержании занятий - использование музыкально-ритмических движений, упражнений на развитие темпа, динамики, чувства ритма; - организация совместных спортивно -музыкальных праздников, развлечений.

**Расписание организованной образовательной деятельности
инструктора по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Возрастная группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Младшая группа № 5	09.00-09.15				09.00-09.15
Младшая группа № 10		09.00-09.15		09.00-09.15	
Средняя группа № 4		09.25-09.45		09.25-09.45	
Средняя группа № 7	09.25-09.45		08.55-09.15		

Средняя группа № 9			09.25-09.45		09.25-09.45
Старшая группа № 6		15.45-16.10	15.45-16.10		
Старшая группа № 11		16.20-16.45	16.20-16.45		
Подготовительная гр. № 8		10.30-11.00		10.30-11.00	
Подготовительная гр. №12	10.30-11.00		10.30-11.00		
Физкультурное занятие на улице	11.10-11.30 - № 9 11.40-12.05 - № 6	11.10-11.30 - № 7 11.40-12.10 - № 12	11.10-11.25 - № 5	11.10-11.35 - № 11	11.05-11.20 - № 10 11.30-11.50 - № 4 12.00-12.30 - № 8

Расписание утренней гимнастики на 2022-2023 учебный год

День недели	Спортивный зал		В группе	
	Группа	Время проведения	Группа	Время проведения
Понедельник	№ 6	07.50-08.00	№ 4	07.50-08.00
Среда	№ 11	08.00-08.10	№ 7	08.00-08.10
Пятница	№ 8	08.10-08.20	№ 9	08.10-08.20
	№ 12	08.20-08.30		
Вторник	№ 4	07.50-08.00	№ 6	07.50-08.00
			№ 11	08.00-08.10
Четверг	№ 7	08.00-08.10	№ 8	08.10-08.20
			№ 9	08.20-08.30