

Белоярский район
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра



Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение Белоярского района
«Центр развития ребенка - детский сад «Сказка» г. Белоярский»
(МАДОУ «Детский сад «Сказка» г. Белоярский)»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад «Сказка» г. Белоярский»
от 31.08.2023 г. № 310



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физическому развитию
муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения Белоярского района «Центр развития ребенка –
детский сад «Сказка»
г. Белоярский»

Составила:
инструктор по физической культуре
Баженова Н.Ю.

г. Белоярский
2023г.

№ п/п	Содержание	страница
	Введение	3
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи рабочей программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	6
1.5.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	6
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	7
2.	Содержательный раздел	
2.2.1.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	7
2.1.2.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	8
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	9
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	10
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	16
2.3	Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»	21
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	21
2.5.	Взаимодействие педагогов	24
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	25
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	25
2.8.	Способы и направления поддержки детской инициативы	26
2.9.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»	27
3.	Организационный раздел	
3.1.	Особенности организации РППС	27
3.2.	Программно – методический комплекс ОО «Физическое развитие»	28
3.3.	Объем образовательной нагрузки	31
	Приложения к рабочей программе по реализации ОО «Физическое развитие»	31
1.	Комплексно – тематическое планирование занятий по физическому развитию группы общеразвивающей направленности детей 5-6 лет, 6 -7 лет	32 - 97
2.	Педагогическая диагностика физической подготовленности	98
3.	План спортивных развлечений	102
4.	План работы с семьями воспитанников	104

Введение

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП ДО являются:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

ФГОС ДО и ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках ОО «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Белоярского района «Центр развития ребенка - детский сад «Сказка» г. Белоярский» (далее - ДОУ), разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), и соответствующей Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО).

При разработке Программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- 1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3) Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

4) Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

5) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

6) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», «Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

7) Устав МАДОУ «Детский сад «Сказка» г. Белоярский».

В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от трёх до семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Рабочая программа описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ здорового образа жизни, освоению здоровьесберегающих умений.

Рабочая программа включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация рабочей программы инструктора физической культуры предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть рабочей программы направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель рабочей программы: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа инструктора физической культуры по реализации ОП «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. Рабочая программа в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьей;

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация рабочей программы в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

1.4. Характеристики особенностей детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация рабочей программы инструктора физической культуры по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет в дошкольной образовательной организации опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП.

1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают непропорциональными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению дошкольного образования.

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок проявляет духовно – нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно – нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомления с достижениями российского спорта;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в дошкольной образовательной организации – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

1. Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста».

Задачи:

1. Индивидуализация образования;
2. Оптимизация работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

Стартовая – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

Финальная – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в индивидуальную карту (см. Приложение 1: Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения программы. Показатели физической подготовленности детей).

2. Содержательный раздел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 3 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

2.1.1. Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;

- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в подвижные игры, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.1.2. Задачи физического развития детей 6-7 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие **формы организации двигательной деятельности:**

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия в зале и индивидуальная работа, организация подвижных игр на свежем воздухе;
- физкультминутки;
- подвижные игры;
- бодрящая гимнастика;
- индивидуальная работа по развитию движений в зале;
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час);
- самостоятельная двигательная деятельность.

и типы занятий:

- учебно-тренировочное;
- сюжетное;

- игровое;
- тренировочное;
- комплексное;
- физкультурно-познавательное;
- тематическое;
- нетрадиционное;
- контрольное.

2.2 Содержание образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие» предусматривает:

- приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности детей, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- овладение основными движениями (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
- обучение общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и другое);
- воспитание нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и другое);
- воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;
- приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:

Задачи образовательной области в области «Физического развития»:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной области в области «Физического развития»

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными

<p>способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;</p>
<p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;</p>
<p>ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;</p>
<p>бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;</p>
<p>прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); прыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;</p>
<p>прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;</p>
<p>упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».</p>
<p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения:</p>
<p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх</p>

(одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;
упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;
упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.
Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.
Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.
Ритмическая гимнастика:
музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.
Строевые упражнения:
педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.
2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.
Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой

<p>сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p>
<p>3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p>
<p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.</p>
<p>Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p>
<p>Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p>
<p>Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.</p>
<p>4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.</p>
<p>Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</p>
<p>Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.</p>
<p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.</p>
<p>Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.</p>
<p>5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских</p>

прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:

Задачи образовательной области в области «Физического развития»:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной области в области «Физического развития»

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).
Основные движения:
бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).
ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;
ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;
прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.
упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки

на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».
Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.
Общеразвивающие упражнения:
упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;
упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;
упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.
Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.
Ритмическая гимнастика:
музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.
Строевые упражнения:
педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по

два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.
Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».
Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.
Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.
<p>5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p>
<p>6) Активный отдых</p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p>Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p>

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Содержание образовательной деятельности в рамках ОП «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на учебно-методический комплекс к программе «От рождения до школы», комплексно – тематическим планированием обучения основным видам движений (см. Приложение 2: Комплексно – тематическое планирование).

2.3. Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

При реализации рабочей программы по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

Старшая группа

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, здоровом образе жизни, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Подготовительная группа

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения;
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы по физическому развитию.

2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

1. (Приложения 3: План проведения досуговых мероприятий и праздников по годовому плану. Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО).

2.4.3. Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При реализации рабочей программы для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

- спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

2.4.4. Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ здорового образа жизни традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

№	Наименование методов	Описание методов
п/п		
1.	Наглядные методы:	- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;

		<ul style="list-style-type: none"> - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).
2.	Вербальные методы (словесные):	<ul style="list-style-type: none"> - направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях; - название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.
3.	Практические методы:	<ul style="list-style-type: none"> - призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений; - применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений; - закреплению двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях; - при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.
4.	Информационно-рецептивный метод:	<ul style="list-style-type: none"> - предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение).
5.	Репродуктивный метод:	<ul style="list-style-type: none"> - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель).

6.	Метод изложения:	проблемного	- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.
7.	Эвристический метод (частично-поисковый):		- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях).
8.	Исследовательский метод:		- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Выбор форм, методов, средств реализации рабочей программы по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации рабочей программы.

2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

Взаимодействие с администрацией ДОО.

Заведующий детским садом, и заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности инструктор по физической культуре проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом - психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, гипер – подвижностью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа и/или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Коррекционно-развивающая работа представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. Коррекционно-развивающую работу в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физической культуре, и т.д.).

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий.

2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. Инструктор по ФК организует, культурные практики к ним относят игровую и двигательную деятельность.

Использование дидактического пособия «Цветной парашют» в физическом развитии детей дошкольного возраста.

Игры с парашютом – не соревновательные: они учат согласованности действий и умению чувствовать движения других игроков. Для детей очень важно ощутить, что именно в движениях они могут почувствовать себя частью команды. В играх с парашютом это могут быть даже самые маленькие игроки! Парашют – яркая и запоминающаяся фигура, которая отлично подходит для праздников и для знакомства, для объединения детей в команду. Парашют очень полезен как тихим и медлительным детям, так и активным, в том числе и гиперактивным детям, поскольку игры с парашютом дают возможность «расторгнуть» тихих детей и утихомирить особо шустрых, дают массу возможностей для игр с правилами. Кроме того, игры с парашютом развивают фантазию, умение подражать и показывать пантомимой какие-то характерные движения, если вообразить, что парашют – это домик, или море, или шляпка гриба, зонтик. В играх с парашютом, как и в других подвижных играх, дети учатся соблюдать правила игры, дожидаться своей очереди, взаимодействовать друг с другом. Использование данного игрового пособия позволяет успешно решать следующие задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- учить соблюдать правила игры;
- развивать физические качества (быстроту, ловкость), координацию движений, воображение, внимание, эмоциональный настрой;
- повышать двигательную активность, интерес к физкультурным занятиям;
- вырабатывать согласованность движений с музыкой, темпоритмическую организацию движений;
- учить применять двигательный опыт в самостоятельной игровой деятельности;
- воспитывать умение действовать в коллективе согласованно, укреплять дружеские взаимоотношения;
- способствовать снятию нервно-психического напряжения.

Таким образом, используя в своей работе нетрадиционное игровое оборудование «Парашют», педагоги могут максимально помочь каждому ребёнку стать активным в коллективе, независимо от группы здоровья, возраста, от степени застенчивости или наоборот активности

ребёнка, уникально сочетая различные физические упражнения и движения с музыкой, речью, а также вызывая эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Квесты – путешествия, интересные познавательные спортивные мероприятия для дошколят.

Взаимодействия дошкольной организации и семьи в проведении спортивных мероприятий.

План совместных детско-родительских спортивных мероприятий ДОО включает в себя как традиционные, так и новые формы, разработанные в соответствии с событийным подходом, возрастом детей, региональными особенностями.

Проектная деятельность в детском саду «Физическая культура для всех».

Подчеркивает важность создания условий, обеспечивающих физическое, психическое и социальное благополучие ребенка, так как именно эти три составляющие и определяют здоровье дошкольника на современном этапе. Важно в дошкольный период сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

2.8. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в ДОО. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать детей на получение хорошего результата, своевременно обращать особое внимание на детей, проявляющих небрежность, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

5-6 лет: приоритетная сфера инициативы - внеситуативно-личностное общение. Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- создавать условия и выделять время для дополнительных занятий спортом, физической культуры.

6-7 лет: приоритетная сфера инициативы - научение. Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования двигательной активности детей;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, и т.п. Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого;
- поддерживать чувство гордости за свои успехи и удовлетворения его результатами;
- создавать условия для разнообразной спортивной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- реализовывать пожелания и предложения детей;
- создавать условия и выделять время для дополнительной двигательной активности детей по их интересам.

2.9. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьей и ДОО.

Для достижения цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО. (см. Приложение 4: План работы с родителями)

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Организация развивающей предметно-пространственной среды – важный аспект, характеризующий качество дошкольного образования. Для обеспечения подлинно творческого развития ребенка необходимо единство предметно-развивающей среды и содержательного общения, взрослых с детьми. Наличие подвижных и стационарных средств и объектов деятельности создают каждому ребенку возможность самостоятельного выбора деятельности и условий ее реализации.

В учреждении созданы необходимые условия для организации работы по физическому развитию детей и организации самостоятельной двигательной деятельности. Имеется физкультурный спортивный зал, с необходимым оборудованием. На территории детского сада расположены спортивная площадка, беговая дорожка, игровое поле для игр с элементами спорта (футбол, волейбол, баскетбол), площадки для подвижных игр, яма для прыжков. В группах имеются физкультурные уголки с необходимым набором спортивного инвентаря для организации двигательной деятельности детей в течение дня.

Развивающая предметно-пространственная среда построена на следующих принципах:

1. насыщенность;
2. трансформируемость;
3. полифункциональность;
4. вариативность;
5. доступность;
6. безопасность.

КАРТОЧКА УЧЕТА СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ

Лестница гимнастическая	4 шт.
Скамейка гимнастическая	5 шт.
Дуга для подлезания	5 шт.
Тоннели для проползания	4 шт.
Кочки для прыгивания, перешагивания	6 шт.
Стойка для хранения мячей	1 шт.
Стойка с баскетбольным кольцом	2 шт.
Щит для метания	1 шт.
Перекладина навесная	2шт.
Мат гимнастический большой	2 шт.
Мат гимнастический малый	1 шт.
Коврики гимнастические	10 шт.
Кольцо баскетбольное, навесное	3 шт.
Тренажеры	4 шт.
Мяч хип – хоп	7 шт.
Мяч резиновый (средний)	25 шт.
Мяч резиновый (малый)	25 шт.
Мяч набивной	10 шт.
Кубики мягкие	25 шт.
Кубики пластмассовые (большие)	25 шт.
Кубики пластмассовые (маленькие)	25 шт.
Мешочки для метания	30 шт.
Кегли (большие)	10 шт.
Обручи (средние)	25 шт.
Обручи (большие)	6 шт.
Обручи плоские	10 шт.
Палки гимнастические (средние)	25 шт.
Сетка волейбольная	1 шт.
Канат гимнастический	1 шт.
Веревка - канат	1 шт.
Косички	20 шт.
Стойки	10 шт.
Ворота футбольные	2 шт.
Балансиры	4 шт.
Игровое пособие - парашют	4шт.

3.2. Программно-методический комплекс образовательного процесса

№	Автор	Наименование
1	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми).

2	Асташина М.П.	«Фольклорно – физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет»
3	Александрова Е.Ю.	Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе«Остров здоровья» - Волгоград: Учитель, 2007. – 151с.
4	Вавилова Е. А.	Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1983
5	Вавилова Е. А.	Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
6	Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы.
7	Власенко Н.Э.	300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
8	Волошина Л.Н.	Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» - М.:АРКТИ, 2004. -144с.
9	Волошина Л.Н., Гавришова Е.В., Елецкая Н.М., Курилова Т.В.	Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников – Волгоград: Учитель, 2013. – 141 с.
10	Глазырина Л.Д.	«Физкультура дошкольника»
11	Голицына Н.С.	«Нетрадиционные занятия физкультурой»
12	Голощекина М.П.	Лыжи в детском саду. – М., 1977
13	Екжанова Е.А. Стребелева Е.А	Программа ДОУ компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта» М.»Просвещение» 2003.
14	Ермак Н.Н.	«Творческая школа для дошколят, физкультурные занятия в детском саду»
15	Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.	100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
16	М.Ю.Картушина	«Зеленый огонек здоровья старшая групп :Методическое пособие для педагогов ДОУ.- СПб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004-256с.
17	Лайзане С.Я.	«Физкультура для малышей» - М.: Просвещение, 1987
18	Муллаева Н.Б.	«Двигательно – игровая деятельность дошкольников» - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 – 160с.
19	Неретина Т.Г.	«Система работы со старшими дошкольниками с ЗПР в условиях ДОУ» Программно-методическое пособие / Под общей редакцией Неретиной. – М.:Баласс ИЗД. Дом РАО, 2004- 240с.
20	Пензулаева Л.И.	«Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 и 5-7 лет»
21	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез,

		2009. – 80 с.
22	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
23	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
24	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
25	Е.И. Подольская	Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт. – сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2010. – 167с.
26	Е.И. Подольская	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт. – сост. Е.И. Подольская. – 3-е изд. – Волгоград : Учитель, 2014. – 183с.
27	Руновой М.А.	«Двигательная активность детей дошкольного возраста» (компоненты программы)- М.: Просвещение, 2006. – 141с.
28	Степаненкова Э.Я.	Методика физического воспитания. – М., 2008.
29	Тарасова Т.А.	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
30	Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю.	«Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе». Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2004. – 400с.

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва. Просвещение» 1992г.
2. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
3. Борисова М.М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
5. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-7 лет. Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
6. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022г.

3.3. Объем образовательной нагрузки

Расписание занятий составлено в соответствии требованиями СанПиН.

Область	Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю/ год/ развлечений месяц
Физическое развитие	Старшая группа	Не более 25 минут	2/64/1
	Подготовительная группа	Не более 30 минут	2/64/1

Приложения к рабочей программе по реализации ОО «Физическое развитие»

1. Комплексно – тематическое планирование.
2. Педагогическая диагностика физической подготовленности.
3. План спортивных развлечений.
4. План работы с семьями воспитанников.

**Комплексно – тематическое планирование занятий по физическому развитию
группы общеразвивающей направленности детей 5-6 лет**

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Индивидуальная работа и материал для организации двигательной активности на свежем воздухе
Темы Этапы занятия	1-я неделя До свиданья лето! День знаний (01.09 – 08.09)	2-я неделя Мой любимый город! День города (11.09 – 15.09)	3-я неделя Осень. Изменения в природе (18.09 – 22.09)	4-я неделя Фрукты, овощи. Урожай (25.09 – 29.09)	
Программное содержание	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную.	Повторить ходьбу и бег между предметами.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия в прыжках с продвижением вперед.	1-я неделя, 2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег — «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние 15 см); бег «змейкой» между кеглями «Пробеги и не задень». Прыжки — «Прыгни точно в круг (в обруч)», «Перепрыгни через «канавку» (шнур, косичку)». С мячом — «Подбрось, и поймай» (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (перебрасывание мяча друг
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.	

	<p>колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.</p>	<p>энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.</p>	<p>по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.</p>	<p>другу, диаметр 20 см, расстояние 1,5 м). Подвижные игры: «Птички и кошка», «Самолеты», «Школа мяча». 3-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки «Достань до предмета» (подпрыгивание на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча); прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика). С мячом «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку». Лазанье «Проползи - не задень» (подлезание под шнур, веревку). Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Котята и</p>
ОРУ	<p>Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 15</p>	<p>С мячом Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 19</p>	<p>Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 22</p>	<p>С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 25</p>	

<p>Основные виды движений</p>	<p>Занятие №1, 2 Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы.</p> <p>Диагностика уровня развития прыжка в длину, гибкости позвоночника, развития ловкости, быстроты, скоростно – силовых качеств.</p>	<p>Занятие №1, 2 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой). 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди (12—15 раз подряд). 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). НОД№2 1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4—5 раз). 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20</p>	<p>Занятие №1 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2 - 3 раза). 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2 - 3 раза), голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10 - 12 раз). Занятие №2 1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м. 2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	<p>Занятие №1 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5- 6 раз). 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен «Пингвины» (расстояние 3 м) – 2 - 3 раза. Занятие №2 1.Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5 - 6 раз). 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м) 2 - 3 раза.</p>	<p>щенята», «Ловишки». 4-я неделя. Игровые упражнения. С мячом «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы). Подлезание и проползание — «Проползи по-медвежьки» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях), «Пролезь в обруч» (поочередно и в паре с товарищем). Равновесие — «Пройди по дорожке» (ширина 15 см), по канату — «Канатоходец» (с мешочками на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук). Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Найди свою пару».</p>
--------------------------------------	--	--	--	--	---

		раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза).			
Подвижные игры	«Ловишка» «Ловишка, бери ленту»	«Мы веселые ребята»	«Передай тыкву» Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр.25 «Шишки, желуди, орехи»	«Садовник» Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр.109 «Катилось яблочко по огороду»	
Заключительная часть	Пальчиковая игра «Дружат в нашем садике, мальчики и девочки». Вызвать положительные эмоции о детском саде. О.М. Литвинова Система физвоспитания в ДОУ стр. 153.	И.м.п: «Ветер, туча и солнце»	Игра « Узнай по описанию» (овощи и фрукты)	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					5- я неделя Моя страна. День народного единства. (30.10 – 03.11)
Темы Этапы занятия	1-я неделя Труд людей осенью. Хлеб всему голова. (02.10 – 06.10)	2-я неделя Я вырасту здоровым. Мой организм. (09.10 – 13.10)	3-я неделя Домашние животные. (16.10 – 20.10)	4-я неделя Мир животных. (23.10 – 27.10)	
Программное содержание	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. С малым мячом Пензулаева Л.И. ст гр. стр39 – 40 Занятие №1
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2-3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние

	врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.	продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.	5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2-3 раза). 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Повторить 8—10 раз.
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.28	С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.30-31	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.33-34	С обручем Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.36	Занятие №2 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2-3 раза).
Основные виды движений	Занятие №1 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—3 раза. 3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.	Занятие №1 1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка). НОД№2 1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди	Занятие №1 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз). 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4 раза). Занятие №2 1. Метание мяча в	Занятие №1 1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20	2. Прыжки по прямой (расстояние 6 м) - два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза). 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (10 - 12 раз).

	<p>Занятие №2</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза).</p> <p>3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз)</p>	<p>(расстояние 3 м) —8—10 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).</p>	<p>горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).</p>	<p>ем), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).</p> <p>Занятие №2</p> <p>1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см) — 2—3 раза.</p>	
Подвижные игры	«Посадка картошки» «Катилось яблочко по огороду»	«Ловишки с мячом» «Найди себе пару»	«Стадо и волк» «Пастух и стадо»	«Медведь и пчелы» «Хитрая лиса»	«Парные догонялки» «Ловишки с лентами»
Заключительная часть	ИМП с прокатыванием мяча «Назови из чего пекут хлеб»	Музыкально – ритмическая игра «Части тела»	ИМП «Затейники»	ИМП с мячом «Назови детеныша»	Пальчиковая игра «Моя семья» Кудрявцева с 220.

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Индивидуальная работа и материал для организации двигательной активности на свежем воздухе
Темы Этапы занятия	1-я неделя Грамотный пешеход. Улица. Мой город. Моя страна. Город. Каникулы (07.11– 10.11)	2-я неделя Человек в мире вещей. (13.11 – 17.11)	3-я неделя Моя семья! (20.11 – 24.11)	4-я неделя Зима. Изменения в природе. (27.11 – 01.12)	
Программное содержание	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине повернуться и пройти дальше; ходьба по скамейке, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую. Прыжки — «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3—4 шт.) без пауз С мячом — «Брось и поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками,

	перебрасывании мяча в шеренгах.				бросание мяча и ловля его после отскока от пола между партнерами). Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Ловишки».
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	2-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до флажка (расстояние 3—4 м). С мячом: перебрасывание мяча через сетку; забрасывание в кольцо; бросание мяча вдаль. В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур.
ОРУ	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.39 - 40	Без предмета Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.42	С мячом большого диаметра Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.44	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.46	Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Удочка», «Ловишки», «Не

<p>Основные виды движений</p>	<p>Занятие №1 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2-3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2-3 раза). 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Повторить 8-10 раз. Занятие №2 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2-3 раза). 2. Прыжки по прямой (расстояние 6</p>	<p>Занятие №1 1. Прыжки с продвижением вперед - поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) – 2-3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) – 2-3 раза. 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м)-2-3 раза. Занятие №2 1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) – 2-3 раза. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) – 1- 2</p>	<p>Занятие №1 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) – 2-3 раза. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2 - 4 раза). 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2 - 3 раза). Занятие №2 1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза). 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) – 2-3 раза.</p>	<p>Занятие №1 1. Лазанье - подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5-6 раз). 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) – 2-3 раза. 3. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Занятие №2 1. Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) – 2-3 раза. 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.</p>	<p>оставайся на полу», «Мяч о стенку». 3-я неделя. Игровые упражнения. С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание мяча о пол (в движении) и ловля его двумя руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине; ходьба по рейке скамейки приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Ловишки», «Найди свою пару». 4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами «змейкой» (кубики, кегли). Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и</p>
--------------------------------------	--	--	--	---	--

	м) - два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза). 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (10 - 12 раз).	раза. 3. Отбивание мяча (диаметр 6-8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом (2-3 раза).			слева направо; прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние 3 м). С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами; ловля мяча двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его одной и двумя руками. Равновесие: ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук.
Подвижные игры	«Мотоциклисты» «Светофор»	«Мы веселые ребята» «Ловишка с мячом»	«Веночек» «Волк и зайцы»	«Мороз, ветер и льдинки» «Мороз - красный нос»	Подвижные игры: «Ловишки», «Найди свою пару», «Мышеловка», «Пробеги тихо». Одна-две эстафеты с передачей мяча (в колоннах, через голову, сбоку и т. д.).
Заключительная часть	Д/У «Насос»	ИМП «Фотограф»	Пальчиковая гимнастика «Моя семья» Игра «Ласковые слова»	Дыхательное упражнение «Снежинки»	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Индивидуальная работа и материал для организации двигательной активности на свежем воздухе
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия	Мой край.	Зимующие птицы.	Жизнь животных	Украшай лесную	

	Моя Югра (СИ). (04.12 – 08.12)	(11.12 – 15.12)	зимой (СИ). (19.12 – 23.12)	гостью! Хвойные деревья. (25.12 – 29.12) Каникулы!	
Программное содержание	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; упражнять в равновесии и прыжках в играх - эстафетах.	1-я неделя. Игровые упражнения на участке. Ходьба и бег между ледяными постройками катание друг друга на санках; скольжение по ледяным дорожкам. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» (бросание снежков вдаль), «Сделай фигуру», «Ловишки». Подвижная игра «Мороз-Красный нос». В помещении. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; ходьба и бег по наклонной доске со свободным балансированием рук. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (бруски); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. С мячом: прокатывание мяча друг другу (различные исходные положения); отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Хитрая лиса»,
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу поворот в правую и левую	

	предметами (мячами).	колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.	остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.	сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	«Пятнашки», «Гуси-лебеди». 2-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Не задень» (ходьба и бег между кеглями, снежками, кубиками), «Перепрыгни - не задень» (прыжки через снежные кирпичики), «Метко в цель» (метание снежков в цель). Подвижная игра «Найди предмет». В помещении. Прыжки: Подпрыгивание на двух ногах. Продвигаясь вперед, огибая предметы (флажки, кубики, кегли); Прыжки с высоты, С мячом: Перебрасывание друг другу; бросание мячей вдаль. Ползание: по доске, по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (на ладонях и ступнях); на четвереньках подталкивая мяч впереди себя головой. Подвижные игры: «Мы, Веселые ребята», «Мышеловка», «Карусель», «Пятнашки» 3-я неделя. Игровые упражнения на участке:
ОРУ	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.49	С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.51	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.53	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.55 -56	
Основные виды движений	Занятие №1 1. Равновесие - ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза. 3. перебрасывание мяча двумя руками из-	Занятие №1 1. Прыжки подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза). 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз). 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них	Занятие №1,2 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по	Игры – эстафеты, музыкально – ритмические игры про Новый год.	

	<p>за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз.</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка.</p> <p>2. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2—3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы (10 -12 раз).</p>	<p>(2—3 раза).</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстоянии 5 м (2—3 раза).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза).</p> <p>3. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении (2 раза).</p>	<p>гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза.</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) — 10—12 раз.</p> <p>2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2—3 раза).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).</p>		<p>«Охотники и зайцы», «Пас друг другу» (игры с шайбой и клюшкой в парах), «Ловко проводи» (пройти с клюшкой и шайбой между кубиками или кеглями), «Бег парами» в чередовании с ходьбой.</p> <p>В помещении.</p> <p>С мячом: бросание мяча о землю и ловля его двумя руками; бросание мяча о стенку и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе, на ладонях и ступнях.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с поворотом на середине; с мешочком на голове.</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Метко в цель», «Пробеги - не задень» (бег между предметами). Игры с клюшкой и шайбой.</p>
Подвижные игры	<p>«Познакомить детей в игровой и соревновательной форме с традициями малочисленных народов Севера: Ханты и Манси.</p>	<p>«Сорока» Мет. Пособие Спортивные занятия на свежем воздухе для детей 3-7 лет, стр. 66</p> <p>«Куры и ястреб» Мет. Пособие Спортивные занятия на свежем воздухе</p>	<p>«Бездомный заяц»</p> <p>«Хитрая лиса»</p>	<p>«Два Мороза»</p> <p>«Слепим снежный ком»</p> <p>Е. И. Подольская</p> <p>«Необычные физкультурные занятия для дошкольников»</p>	

	-В играх – эстафетах отразить рыболовство, оленеводство, сбор ягод и грибов. Примерные эстафеты: « меткие стрелки»; «оленьи упряжки»; «разведи костер»; «построй чум»	для детей 3-7 лет, стр.73		стр.55	Катание на санках друг друга. Подвижная игра «Мороз-Красный нос». В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку, лесенку; ползание по гимнастической скамейке на животе (хват рук с боков). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через предметы; с мешочком на голове. Прыжки: на правой я левой ногой с огибанием предметов; из обруча в обруч на двух ногах. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Перебежки», «Удочка», «Хитрая лиса».
Заключительная часть	Ходьба в колонне с имитацией оленя, ходьбы на лыжах.	«Жмурка с колокольчиком»	ИМП «Назови детеныша»	«Чем украшена елка?» Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр.55	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Индивидуальная работа и материал для организации двигательной активности на свежем воздухе
Темы	2 -я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя	
Этапы занятия	Зимние забавы	Мой дом	Я исследователь	В мире профессий.	

	(09.01 – 12.01)	(15.01 – 19.01)	(22.01 – 26.01)	(29.01 – 2.02.01)	
Программное содержание	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; упражнять в равновесии и прыжках в играх - эстафетах.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	1-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность). Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах (по подгруппам); игры с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Хитрая лиса». В помещении. Равновесие: ходьба и бег по гимнастической скамейке с выполнением заданий рук; ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. Прыжки: Перепрыгивание через шнуры, бруски. С мячом: подбрасывание мяча вверх; перебрасывание мяча друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Карусель» «Не оставайся на полу», «Сделай фигуру».
Вводная часть	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполоборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.	2-я неделя. Игровые упражнения на участке: «По местам» (эстафета на санках), «Найди свой цвет» (построение в круг — в центре цветной кубик, играют три-четыре

		сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.			команды), «Пас друг другу», «Забей в лунку» (игры с шайбой в парах и индивидуально). Подвижная игра «Ловишки -перебежки». В помещении. Прыжки: в длину с места; прыжки из обруча в обруч. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; прокатывание мяча вокруг предметов.
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.55 -56	Со шнуром Пензулаева Л.И. ст. гр. стр. 61 - .62	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.64	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.65	Ползание: по скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижные игры: «Мышеловка », «Мы, веселые ребята». 3-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флага» (эстафета с предметом). Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах. Подвижные игры: «Карусель», «Мышеловка». В помещении. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча (мешочка) на дальность;
Основные виды движений	Игры – эстафеты, музыкально – ритмические игры про Новый год.	Занятие №1 1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) – 6-8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх. Занятие №2 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) – 8 - 10 раз. 2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза).	Занятие №1 1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8 - 10 раз). 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3 - 4 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3- 4 раза). Занятие №2 1. Перебрасывание мяча (диаметр 10 - 12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола (10	Занятие №1 1.Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2 – 3 раза). 3. Прыжки ноги вместе – ноги врозь (расстояние 6 м)(2 - 3 раза). 4. Ведение мяча в прямом направлении.	

		3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).	- 12 раз). 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (3 - 4 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (3 - 4 раза).	Занятие №2 1. Лазание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через 6 – 8 шнуров, на двух ногах без паузы, расстояние между шнурами 50 см (2 – 3 раза). 4. Ведение мяча до обозначенного места.	бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание: подлезание под шнур (дугу). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках; с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «Успей выбежать», «Удочка», «Не оставайся на полу». 4-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Точный пас» (игры с клюшкой и шайбой), «Кто дальше» (бросание снежков до ориентиров, обозначенных кубиками). Ходьба на лыжах. Подвижные игры: «Карусель», «Бег парами». В помещении. Лазание: влезание на гимнастическую стенку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по скамейке, перешагивая через предметы. Прыжки: перепрыгивание через бруски, прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Ловишки», «Мышеловка».
Подвижные игры	«Снежная королева» «Снежинки и ветер»	«Ловишки с ленточкой» «Иголка, нитка, узелок»	«Не попадись» «Два и три» Пособие Спортивные занятия на свежем воздухе для детей 3-7 лет, стр.74, 80.	«Самолеты» «Пожарные на учении»	
Заключительная часть	ИМП «Кто ушел?»	«Подбери признак» Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр. 143	ИМП «Назови предмет обобщающим словом» «Волчек»	Пальчиковая гимнастика «Строительство дома» Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников»	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Индивидуальная работа и материал для организации двигательной активности на свежем воздухе
Темы Этапы занятия	1-я неделя Культура и традиции народов родного края (СИ). (05.02 – 09.02)	2-я неделя Виды транспорта. (12.02 – 16.02)	3-я неделя День защитника Отечества. Мужские профессии. (19.02 – 22.02)	4-я неделя Этикет (26.02 – 01.03)	
Программное содержание	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную. -Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, скоростно-	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при	1-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Перепрыгни — не задень» (прыжки через снежные кирпичики, высота 10 см), «Пройди — не упади» (ходьба по снежному валу). Катание на санках; игры с клюшкой и шайбой. В помещении. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с

	перепрыгивании через бруску и забрасывании мяча в корзину.	силовых качеств. -Воспитывать нравственно-волевые качества: решительность, сноровку, выдержку, целеустремленность.		ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	передачей мяча из одной руки в другую впереди, за спиной. Прыжки: прыжки на правой и левой ноге, огибая различные предметы. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Хитрая лиса», «Мышеловка».
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба враспынную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на Сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!»	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба враспынную; построение в колонны.	2-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Кто дальше» (бросание снежков вдаль), «Кто быстрее» (бег до кубика). Подвижные игры: «Мы, веселые ребята», «Карусель», «Ловишки парами».
ОРУ	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.68	С большим мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.70	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.72	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.73 - 74	В помещении. Прыжки: перепрыгивание через канат; прыжки в длину с места; прыжки с высоты. С мячом: прокатывание и ведение между предметами; перебрасывание через шнур. Ползание:
Основные виды движений	Занятие №1 1. Ходьба по наклонной доске	Занятие №1 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см)	Занятие №1 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой	Занятие №1 1. Лазанье влезание на	

	<p>(ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).</p> <p>3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза).</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз).</p>	<p>— 8—10 раз.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза.</p> <p>3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками (10—12 раз).</p>	<p>рукой (от плеча) е расстояния 3 м (5 - 6 раз).</p> <p>2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).</p> <p>3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза.</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5—6 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см) - 2—3 раза.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	<p>гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза.</p> <p>4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным Способом и спуск</p>	<p>«Проползи не задень» (под шнур, веревку, палку); ползание между предметами на четвереньках; в прямом направлении, подталкивая мяч головой впереди себя.</p> <p>Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Пятнашки», «Сделай фигуру», «Перебежки».</p> <p>3-я неделя. Игровые упражнения на участке. Бег между постройками: «Сбей кеглю» (метание снежков в цель). Ходьба по снежному валу; перепрыгивание через снежные кирпичики.</p> <p>Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Пятнашки».</p> <p>В помещении. С мячом: бросание мяча (мешочка) в горизонтальную цель; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед; перебрасывание мяча в ходьбе; прокатывание между предметами.</p> <p>Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание на четвереньках, толкая впереди себя головой набивной мяч (вес</p>
--	---	--	---	---	---

				<p>вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p>	<p>1 кг). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук; ходьба и бег по дорожке (ширина 15 см). Подвижные игры: «Скочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы», «Кто скорее до флажка».</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Точно в цель» (сбивание предметов). Катание на санках, эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой; скольжение по ледяным дорожкам; катание с гор на санках.</p>
Подвижные игры	«Охотники и куропатки»	«Светофор»	«Самолеты» Вариативная – на зрительный сигнал (мяч или г. палку) дети возвращаются на посадку в разные построения (круг или колонну), в зависимости от показанного предмета	«Воробьи и кошка» «Пустое место»	<p>влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках, перешагивая через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах между предметами; на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; через косички.</p>
Заключительная часть	Игра «Река и ров»	«Назови виды транспорта» Закреплять у детей понятие «транспорт» Е. И. Подольская Необычные физкультурные занятия для дошкольников	ИМП «Назови рода войск»	ИМП «Чей голосок»	<p>Подвижные игры: «Гуси-</p>

		стр. 126.			лебеди», «Не оставайся на полу».
--	--	-----------	--	--	----------------------------------

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Индивидуальная работа и материал для организации двигательной активности на свежем воздухе
Темы Этапы занятия	1-я неделя Мамин праздник. Каникулы (04.03 – 07.03)	2-я неделя Весна. Изменения в природе. Масленица. (11.03 – 15.03)	3-я неделя Народная культура и традиции России (18.03 – 22.03)	4-я неделя В мире сказок и театра (25.03 – 29.03)	
Программное содержание	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	1-я неделя. Игровые упражнения Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; в длину с места; перепрыгивание через бруски. С мячом: бросание мяча вдаль; перебрасывание мяча друг другу; прокатывание мяча между предметами Подвижные игры: «Не

	глазомер.				оставайся на полу», «Ловишки» «Сделай фигуру». 2 -неделя. Игровые упражнения Прыжки: с высоты; в высоту с разбега; в длину с места. С мячом: бросание мяча о стену; забрасывание в кольцо; перебрасывание друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. Подвижные Игры: «Караси и Щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча».
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе. Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал. Творческая деятельность «театр Репка»	3-я неделя. Игровые упражнения: С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание мяча в горизонтальную цель; перебрасывание друг другу с дополнительными движениями (присесть, хлопнуть в ладоши). Лазанье — «Проползи - не задень»; подлезание под шнур, палку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по
ОРУ	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.77	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.79	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.81- 82	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр83 -.84	

<p>Основные виды движений</p>	<p>Занятие №1</p> <p>1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в один ряд (3—4 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей с отскоком от</p>	<p>Занятие №1</p> <p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Прыжок в Высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м (5—6 раз).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).</p>	<p>Занятие №1</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «Помедвежьи» (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза).</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке «помедвежьи» (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше</p>	<p>Занятие №1</p> <p>1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз).</p> <p>2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз).</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча (6 раз).</p> <p>2. Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза).</p>	<p>гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, мячи; с мешочком на голове; на носках с различным положением рук.</p> <p>Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Удочка».</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения.</p> <p>Лазанье: ползание по скамейке на четвереньках; подлезание под дугу, палку. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; на носках, с поворотом на середине.</p> <p>Прыжки: в высоту с разбега; продвигаясь вперед; с ноги на ногу.</p> <p>Подвижные игры: «Карусель», «Горелки», «Пожарные на учении».</p>
--------------------------------------	---	---	---	---	--

	пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши (10—12 раз).		(страховка обязательна) 2—3 раза. 3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах —2 — 3 раза.		
Подвижные игры	Игры – эстафеты «Мамины помощники» Игра «Иголка, ниточка и узелок»	«Ручейки и озера» « Перелет птиц»	«Горелки» «Золотые ворота»	«Гуси – лебеди» «Заря - зарница»	
Заключительная часть	Игра «Назови кем работает мама»	ИМП «Ручеек»	ИМП «Карусель»	ИМП «Назови сказку»	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Индивидуальная работа и материал для организации двигательной активности на свежем воздухе
Темы Этапы занятия	1-я неделя Я и мое здоровье (01.04 – 05.04)	2-я неделя День Космонавтики (08.04 – 12.04)	3-я неделя Перелетные птицы вернулись. (15.04 – 19.04)	4-я неделя Моя безопасность (22.04 – 26.04)	
					1-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие:

Программное содержание	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; перепрыгивание через шнуры, канат, справа и слева от него. С мячом: бросание мяча вдаль; отбивание мяча о пол во время ходьбы и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Совушка», «Мышеловка».
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через бруски, шнуры; ходьба по скамейке прямо и боком приставным шагом. Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком. Подвижные игры:
ОРУ	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.86	С короткой скакалкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.88	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.90	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.92	

<p>Основные виды движений</p>	<p>Занятие №1</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).</p> <p>3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м</p>	<p>Занятие №1</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз).</p> <p>3. Подлезание под дугу (обруч) — 5—6 раз.</p>	<p>Занятие №1</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз).</p> <p>2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) — 6 раз.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).</p> <p>3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой (2—3 раза).</p>	<p>Занятие №1</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза.</p> <p>3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м) — 3—4 раза.</p>	<p>«Удочка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Мы, веселые ребята».</p> <p>3-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега; перепрыгивание через шнуры. С мячом: отбивание мяча одной рукой в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под палку, шнур; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижные игры: «Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки».</p> <p>4-я неделя, Игровые упражнения. Лазанье: влезание на наклонную лесенку; ползание по наклонной доске на четвереньках; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую перед собой</p>
--------------------------------------	--	--	--	---	--

	(2—3 раза). 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).			3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты (2—3 раза).	и за спиной. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Пожарные на учении».
Подвижные игры	«Мы веселые ребята» «Мяч через сетку»	«Космонавты» «Сделай фигуру»	«Совушка» «Гуси – гуси»	«Караси и щука» «Дни недели»	
Заключительная часть	Ходьба в колонне с выполнением заданий.	ИМП «Ровным кругом»	«Продолжи предложение» Е. И. Подольская Необычные физкультурные занятия для дошкольников стр.91	Пальчиковая игра «Жмурки с хлопком»	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя Труд людей весной (СИ) (27.04 – 03.05)	2-я неделя Великий праздник – День Победы! (06.05 – 08.05)	3-я неделя Природа родного края (СИ). (13.05 – 17.05)	4-я неделя Цветочная палитра... (20.05 – 24.05)	5 - я неделя Скоро лето (27.05 – 31.05)
Программное содержание	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.</p>
Вводная часть	<p>Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.</p>	<p>Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».</p>	<p>Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.</p>

		стороне зала); ходьба и бег враспышную.			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.95	С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.96 - .97	С мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.98 – 99	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.100	
Основные виды движений	Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы. Диагностика уровня развития прыжка в длину, гибкости позвоночника, развития ловкости, быстроты, скоростно – силовых качеств.	Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы. Диагностика уровня развития прыжка в длину, гибкости позвоночника, развития ловкости, быстроты, скоростно – силовых качеств.	Занятие №1 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз). 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Занятие № 2 1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз). 2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд,	Занятие №1 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза). Занятие № 2 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза).	Занятие №1 Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз). Занятие № 2 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2--3 раза). 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза). 3. Перебрасывание мяча

			Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами. 3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.	3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).	друг другу, стоя в шеренгах, и ловя его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).
Подвижные игры	«Резвые лягушата» Зайцы и Жучка»	«Самолеты» «Сделай фигуру»	«Охотник и куропатки» «Куры и ястреб»	«Садовник и цветы» «Медведь и пчелы	«Удочка» «Паук и муха»
Заключительная часть	Ходьба в колонне с выполнением заданий.	ИМП «Ровным кругом»	ИМП с мячом «Растения родного края»	Игра «Назови цветок»	Игра « Фотограф»

**Комплексно – тематическое планирование занятий
по физическому развитию группы общеразвивающей направленности детей 6-7 лет**

СЕТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Индивидуальная работа и материал для организации двигательной активности на свежем воздухе
Темы Этапы занятия	1-я неделя «До свиданья, лето! День знаний» (01.09 – 08.09)	2-я неделя «Мой любимый город!» (1.09 – 15.09)	3-я неделя «Осень. Изменения в природе» (18.09 – 22.09)	4-я неделя «Фрукты – овощи. Урожай» (25.09 – 29.09)	
Программное содержание	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по	«Быстро в колонну!» Дети строятся в колонны. Для каждой колонны назначается ведущий, который ведет ее к месту, обозначенному кубиком (кеглей) (у каждой колонны кубик своего цвета). Дети

		движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	должны запомнить цвет кубика и свое место в колонне. На сигнал воспитателя играющие разбегаются по всему залу (площадке), стараясь не задевать и не наталкиваться друг на друга. Через 20-25 секунд подается сигнал, и каждый играющий должен занять свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры время бега можно сократить.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	«Мяч над головой». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят перебрасывают мяч друг другу, а третий стоит между ними и старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с игроком, который бросал мяч,
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 9	С флажками Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 12	С м. мячом Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 15	С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 17	

<p>Основные виды движений</p>	<p>Занятие №1, 2 Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы.</p> <p>Диагностика уровня развития прыжка в длину, гибкости позвоночника, развития ловкости, быстроты, скоростно – силовых качеств.</p>	<p>Занятие №1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с доставанием до предмета с разбега(5 - 6 раз подряд). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из – за головы, расстояние 4 м. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, 3-4 раза подряд. Повторить 2-3 раза. <p>Занятие №2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. Повторить 3-4 раза. 2.Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу 10-12 раз. 3.Упражнение в ползании «Крокодил», не более 3м. 	<p>Занятие №1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). 3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны. <p>Занятие №2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча правой и левой 	<p>Занятие №1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя руками колоннами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки при сесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3.Прыжки из обруча в обруч (8—10 в шахматном порядке). <p>Занятие №2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. 2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (5-6 мячей). 3.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние 	<p>«Пройди — не задень». Игроющие строятся в две колонны и «змейкой» выполняют ходьбу между кеглями на носках (8—10 кеглей; расстояние между кеглями 40 см). Побеждает команда, которая быстро и без потерь (не уронив кеглю) прошла обозначенную дистанцию.</p> <p>«Пингвины». Игроющие строятся в две колонны, у каждого в руках мешочек. Задание: выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, огибая набивные мячи (4—5 мячей; расстояние между мячами 1 м). Обходить предметы, возвращаясь в колонну, с внешней стороны. Воспитатель определяет команду-победителя.</p> <p>«Пас на ходу». Игроющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на</p>
--------------------------------------	--	--	---	---	---

			<p>рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд). Повторить 3-4 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).</p> <p>Повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза).</p>	<p>между шнурами 0,5 м).</p>	<p>противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10 м). Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.</p> <p>«Стоп!» Все играющие идут в обход зала или по кругу. По сигналу воспитателя «Стоп!» все должны остановиться там, где их застала команда. Задание на внимание проводится как в ходьбе, так и в беге или в их чередовании.</p>
Подвижные игры	<p>«Гроза» «Сорока» Мет. Пособие Спортивные занятия на свежем воздухе для детей 3-7 лет, стр. 66</p>	<p>«Мы веселые ребята» «Вышебалы»</p>	<p>«Грибы - шалуны» «Ветер, туча и солнце» Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр.45</p>	<p>«Уборка картофеля» (игра – эстафета). «Садовник» Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр.109</p>	

Заключительная часть	ИМП «У кого мяч?»	Пальчиковая игра «Дружат в нашем садике, мальчики и девочки». Вызвать положительные эмоции о детском саде. О.М. Литвинова Система физвоспитания в ДОУ стр. 153. ИМП «Найди и промолчи»	ИМП «Найди гриб и промолчи»	ИМП «Назови ласково» с мячом.	
-----------------------------	-------------------	--	-----------------------------	-------------------------------	--

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					5-я неделя «Моя страна» (30.10 – 03.11)
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Труд людей осенью. Хлеб всему голова» (0.210 – 06.10)	2-я неделя «Я вырасту здоровым. Мой организм» (09.10 – 13.10)	3-я неделя «Домашние животные» (16.10 – 20.10) <u>Тематическое с мячом</u>	4-я неделя «Мир животных» (23.10 – 27.10)	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. Бег врассыпную,
Программное содержание	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	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.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Занятие №1 По плану инструктора по ФК. (СИ). «В живом уголке» Мет. Пособие Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр.29	

					используя все пространство зала. С мячом Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.26 - 27
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). Бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	Занятие №2 По плану инструктора по ФК. (СИ). «Путешествие в Африку» Мет. Пособие Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр.149	Занятие №1 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Повторить 2 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.20	С обручем Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.30-23	С на скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр. 24 - 25		
Основные виды движений	Занятие №1 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и	Занятие №1 1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный	Занятие №1 1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке		Занятие №2 1. «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2—3 раза).

	<p>пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). (3 - 4 раза).</p> <p>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Занятие №2</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук</p>	<p>вариант).</p> <p>3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).</p> <p>Занятие №2</p> <p>1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p>	<p>гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p> <p>Занятие №2</p> <p>1. Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2—3 раза.</p>		<p>2. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).</p>
--	---	--	---	--	---

	<p>(длина шнура 3-4 м)(3-4 раза).</p> <p>3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой — ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2-2,5 м.</p>				<p>«Ловишки»</p> <p>«Ловишки с лентами»</p>
Подвижные игры	<p>«Садовник» Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр.109 «Перелет птиц»</p>	<p>«Мы веселые ребята» «Не оставайся на полу»</p>	<p>«Голуби и кот» «Мышеловка»</p>	<p>«Зайчиха и зайчата» «Хитрая лиса»</p>	
Заключительная часть	<p>ИМП «Из чего пекут хлеб?» Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр.110 «Передай тыкву» Е. И. Подольская</p>	<p>ИМП «Угадай по голосу» ИМП «У кого мяч»</p>	<p>«Козочка» «Чьи дети?»</p>	<p>«Назови детеныша» «Летает – не летает»</p>	<p>ИМП с игровым оборудованием «Парашют – радуга»</p>

	«Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр.25				
--	---	--	--	--	--

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Индивидуальная работа и материал для организации двигательной активности на свежем воздухе
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Грамотный пешеход. Улица. Мой город. Моя страна» (07.11 - 10.11) Каникулы	2-я неделя «Человек в мире вещей (одежда, обувь, головные уборы)» (13.11-17.11)	3-я неделя «Моя семья» (День матери) (20.11 - 24.11)	4-я неделя «Зима. Изменения в природе» (27.11- 01.12)	
Программное содержание	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.	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.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	«Салки». Все играющие свободно бегают по площадке, водящий-салка старается кого-либо запятнать. Игрок, которого запятнали, становится салкой; если салка не может долго поймать кого-либо, то воспитатель назначает другого водящего. Если группа многочисленна, то можно назначить двух водящих. «Пингвины». Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, используя энергичный
Вводная часть	Ходьба и бег в	Ходьба в колонне по	Ходьба и бег в колонне	Ходьба и бег между	

	колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.	взмах рук. Задание может выполняться по кругу, в прямом направлении и между предметами. Игра «Перемена мест». Играющие располагаются в начерченных на полу (земле) кружках (или обручах) произвольно. У каждого из них свой «домик»-кружок, а у водящего «домика нет. По сигналу воспитателя дети меняются местами («домиками»). Водящий в это время старается занять свободное место. Оставшийся без «домика» ребенок становится водящим, игра продолжается. Воспитатель останавливает игру, выдерживает некоторую паузу, и игра возобновляется. «Канатоходец». Играющие становятся в две колонны, в руках у каждого мешочек с песком. Выполняется ходьба по узкой дорожке (ширина 30 см) с мешочком на голове. Руки свободно балансируют. Побеждает команда, быстро и
ОРУ	Без предмета Пензулаева Л.И. ст гр. стр30 - 31	Со скакалкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.33	С кубиком Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.35	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.37 -38	
Основные виды движений	Занятие №1 1. Равновесие — ходьба по канату (шнур) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». Занятие №2 1. Ходьба по канату боком приставным	Занятие №1 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). Занятие №2 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.	Занятие №1 1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) Занятие №2 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния	Занятие №1 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. Бросание мяча о	

	<p>шагом, руки за голову.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — на левой, и так попеременно), руки произвольно.</p> <p>3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.</p>	<p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).</p> <p>3. Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды -победителя.</p>	<p>3-4 м.</p> <p>2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. Повторить 2 раза в одну сторону зала, а затем в обратном направлении.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>Занятие №2</p> <p>1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук).</p> <p>2. Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>	<p>правильно выполнившая задание.</p> <p>Эстафета с мячом (вшеренге, в колонне).</p> <p>Подвижные игры «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Фигуры», «Совушка».</p>
Подвижные игры	«Мотоциклисты» «Светофор»	«Иголка, нитка, узелок» «Передай шляпу» муз. – ритмическая игра.	«Стой – беги!» «Отмерялки» - прыжки	«Льдинки, ветер и мороз» «Два мороза»	
Заключительная часть	«Назови виды транспорта» Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников»	Пальчиковая гимнастика «Любимые игрушки» Ю.А. Кириллова «Интегрированные физкультурно – речевые занятия для	Пальчиковая гимнастика «Семья»	ИМП «Что нам нравится зимой?»	

	стр.129	дошкольников с ОНР» стр.61			
--	---------	-------------------------------	--	--	--

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Индивидуальная работа и материал для организации двигательной активности на свежем воздухе
Этапы Темы занятия	1-я неделя «Мой край. Моя Югра» (04.12 – 08.12)	2-я неделя «Зимующие птицы» (11.12 – 15.12)	3-я неделя «Зимующие птицы» (18.12 – 22.12)	4-я неделя Украшай лесную гостью! Игрушки и украшения для елочки. Хвойные деревья» Каникулы (25.12 – 29.12)	
Программное содержание	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	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.	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 в играх - эстафетах.	Игра «Охотники и соколы!». На одной стороне зала (площадки) находятся соколы. Посередине зала стоят два охотника. По сигналу педагога «Соколы, летите!» дети перебегают на другую сторону зала, а охотники стараются их поймать (запятнать), прежде чем те пересекут условную линию. Игра повторяется 3 раза. «Лягушки и цапли». Играющие идут по кругу. На сигнал педагога «Цапли!» прыгнуть в круг, принять стойку на одной ноге, подняв согнутую в колене ногу, руки в стороны или на пояс. Затем продолжение ходьбы, на сигнал «Лягушки!» прыгнуть на двух ногах в круг и присесть (руки на
Вводная часть	Ходьба с различными положениями рук.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал, ходьба	Ходьба в колонне по одному с ускорением и	Построение в шеренгу, проверка	

	Бег врассыпную.	широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.	колени). Педагог подает сигналы в разной очередности. «Передача мяча в шеренге». Играющие строятся в 3-4 шеренги. В руках у первого игрока в каждой шеренге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу в шеренге. Как только последний игрок в шеренге получит мяч, он поднимает его над головой и все играющие должны повернуться кругом и передавать мяч в обратном направлении, Первый в шеренге получает мяч, все дети снова поворачиваются и занимают первоначальное положение. Педагог объявляет команду-победителя. Игра повторяется. Подвижные игры «Совушка», «Хитрая лиса» и др.
ОРУ	В парах Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.40 - 41	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.45	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.47	С палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.50	
Основные виды движений	Занятие №1 1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голлове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют (повторить 3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая	Занятие №1 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза). Занятие №2 1. Прыжки между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и	Занятие №1 1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза). 3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3 раза). Занятие №2	Игры – эстафеты, музыкально – ритмические игры про новый год.	

	<p>их (кегли, кубики, набивные мячи).</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения.</p> <p>Занятие №2</p> <p>1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м). Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя</p>	<p>продолжение упражнения).</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться.</p> <p>3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).</p>	<p>1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Исходное положение — стойка ноги врозь. Способ выполнения по выбору детей.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). Подвумя сторонам зала лежат набивные мячи и кубики (5-6 шт., расстояние между предметами 1 м).</p> <p>3. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).</p>		
--	---	---	---	--	--

	руками снизу, от груди и из-за головы (в каждой серии по 10-12 бросков). 3.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге) (2—3 раза).				
Подвижные игры	«Караси и щука» «Построим чум»	«Ворона и пауки» «Сорока»	«Хитрая лиса» Волк во рву»	«Липкие пеньки» «Два Мороза»	
Заключительная часть	ИМП с игровым оборудованием «Парашют»	ИМП «Летает не летает»	ИМП «Назови детеныша» Пальчиковая гимнастика «Мастера»	«Чем украшена елка?» Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр.55	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					5 я неделя «В мире профессий» (29.01 – 02.02)
Темы		2-я неделя «Зимние забавы» (09.01 – 12. 01)	3-я неделя «Мой дом (мебель, посуда, бытовая техника)» (15.01 – 19.01)	4-я неделя « Я исследователь» (22.01 – 26. 01)	Занятие №1 По плану инструктора по ФК. (СИ).
Этапы занятия					

Программное содержание		Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	«Мы построим новый дом» Мет. Пособие Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр.154 Занятие №2 По плану инструктора по ФК. (СИ). «Полет на Луну» Мет. Пособие Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр.46.
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба и бег с выполнением заданий.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	
ОРУ		С кубиком Пензулаева Л.И. ст. гр. стр. 52	С м. мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр. 55	Со скакалкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.57	

<p>Основные виды движений</p>		<p>Занятие №1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч». <p>Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. <p>Занятие №2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей). 2. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими 	<p>Занятие №1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями (рис. 9). 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5-6 м. <p>Занятие №2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). В руках у игроков одной шеренги по одному малому 	<p>Занятие №1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами. <p>Занятие №2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках между предметами, (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой. 2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза). 	
--------------------------------------	--	---	--	--	--

		<p>дополнительным заданием — приседание, поворот кругом и т.д.).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p>	<p>мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выполняется 10-12 раз подряд. После небольшой паузы повторить упражнение.</p> <p>2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстоянии 3 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м),</p>	<p>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы.</p>	
--	--	--	---	---	--

			руки на пояс. Выполняется двумя колоннами.		
Подвижные игры		«Белые медведи» «Снежная королева»	«Совушка» «Иголка, нитка, узелок»	«Не попадись!» «Парные перебежки»	
Заключительная часть		«Подбери признак» Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр. 143	«Назови предмет обобщающим словом»	«Затейники» «Замри»	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Индивидуальная работа и материал для организации двигательной активности на свежем воздухе
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Культуры и традиции народного края»	2-я неделя «2 виды транспорта» (12.02 – 16.02)	3-я неделя «Военные профессии» (19.02 – 22.02)	4-я неделя «Этикет» (26.02 – 01.03)	

	(05.02 – 09. 02)				1-я неделя. Игровые упражнения на участке: Катание на санках; игры с клюшкой и шайбой. В помещении. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую впереди, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур; прыжки на правой и левой ноге, огибая различные предметы. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола.
Программное содержание	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.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу). Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, скоростно-силовых качеств. Воспитывать нравственно-волевые качества: решительность, сноровку, выдержку, целеустремленность.	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.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Подвижные игры: «Удочка», «Хитрая лиса» 2-я неделя. Игровые упражнения на участке: «По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков вдаль), «Кто быстрее» (бег до кубика). Подвижные игры: «Мы, веселые ребята»,
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в	

	упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.		прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.	чередовании).	«Ловишки парами». В помещении. Прыжки: прыжки в длину с места; прыжки с высоты. С мячом: прокатывание между предметами. Подвижные игры: «Не оставайся на полу»
ОРУ	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.59	С г. палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.61	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.63	С мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.65	3-я неделя. Ходьба по снежному валу; перепрыгивание через снежные кирпичики. Подвижные игры: «Пятнашки».
Основные виды движений	<p>Занятие №1</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за</p>	<p>Занятие №1</p> <p>Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).</p> <p>2. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики,</p>	<p>Занятие №1</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).</p> <p>3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2-2,5 м от детей.</p>	<p>Занятие №1</p> <p>1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.</p> <p>2. Равновесие —</p>	<p>В помещении. С мячом: бросание мяча (мешочка) в горизонтальную цель; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед.</p> <p>Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание на четвереньках, толкая впереди себя головой набивной мяч (вес 1 кг). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук; ходьба и бег по дорожке (ширина 15</p>

	<p>голову (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой (2 раза).</p> <p>3. Играющие образуют круги по 4-5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу.</p> <p>Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой.</p>	<p>набивные мячи - 5 - 6 шт.) (2 раза).</p> <p>3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).</p>	<p>Занятие № 2</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание).</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передал - садись».</p>	<p>см). Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы», «Кто скорее до флажка».</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения на участке: «Точно в цель» (сбивание предметов). Катание на санках, эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой; скольжение по ледяным дорожкам; катание с гор на санках.</p> <p>В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Автомобили» «Ключи»</p>	<p>«Познакомить детей в игровой и соревновательной форме с традициями малочисленных народов Севера: Ханты и Манси. В играх – эстафетах отразить рыболовство, оленеводство, сбор ягод и грибов.</p> <p>«Охотники и утки»,</p>	<p>«Самолеты» Вариативная – на зрительный сигнал (мяч или г. палку) дети возвращаются на посадку в разные построения (круг или колонну), в зависимости от показанного предмета.</p> <p>«Не попадись» (с прыжками).</p>	<p>«Соберем веночек» «Жмурки»</p>	<p>скамейке с мешочком на голове; на носках, перешагивая через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах между предметами; на правой и</p>

		«Ловля оленей».			левой ногой, продвигаясь вперед; через косички.
Подвижные игры	«Удочка» «Караси и щука»	«Пилоты» (с разным построением) «Автомобили и светофор»	«Пожарные на учении» «Пограничники на границе»	«Догони свою пару» «Баба – Яга»	Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Не оставайся на полу».
Заключительная часть	ИМП на внимание «Не урони палку»	ИМП с мячом «Назови вид транспорта» («Воздух», «Вода», «Земля»)	ИМП «Назови военные профессии»	ИМП «Угадай, кто позвал?»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Индивидуальная работа и материал для организации двигательной активности на свежем воздухе
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мамин праздник. Женские профессии» (04.03 – 07.03) Каникулы	2-я неделя Весна. Изменения в природе. Масленица» (11.03 – 15. 03)	3-я неделя «Народная культура и традиции России. Народная игрушка» (13.03 – 17.03)	4-я неделя «В мире сказок и театра» (25.03 – 29. 03)	
					1-я неделя. Игровые

Программное содержание	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.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	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.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	упражнения Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; в длину с места; перепрыгивание через бруски. С мячом: бросание мяча вдаль; перебрасывание мяча друг другу; прокатывание мяча между предметами
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Ловишки» «Сделай фигуру».
ОРУ	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.72	С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.74 -75	С г. палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.76-77	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. Стр 78-79	2 -неделя. Игровые упражнения Прыжки: с высоты; в высоту с разбега; в длину с места. С мячом: бросание мяча о стену; забрасывание в кольцо;

<p>Основные виды движений</p>	<p>Занятие №1 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки 2. Прыжки. Передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза). 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Играющие становятся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает</p>	<p>Занятие №1 1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> <p>Занятие № 2 1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой (2—3 раза). 2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза).</p>	<p>Занятие №1 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»)). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</p> <p>Занятие № 2 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние</p>	<p>Занятие №1 1. Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p> <p>Занятие № 2 1. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). 2. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». 3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p>	<p>перебрасывание друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. Подвижные Игры: «Караси и Щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча».</p> <p>3-я неделя. Игровые упражнения: С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание мяча в горизонтальную цель; перебрасывание друг другу с дополнительными движениями (присесть, хлопнуть в ладоши). Лазанье — «Проползи - не задень»; подлезание под шнур, палку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, мячи; с мешочком на голове; на носках с различным положением рук. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Кто</p>
--------------------------------------	---	---	--	---	--

	<p>егонаправо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель.</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Равновесие - ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. (2-3 раза).</p> <p>3. Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).</p>		<p>между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.</p>		<p>быстрее до флажка», «Удочка».</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения. Лазанье: ползание по скамейке на четвереньках; подлезание под дугу, палку. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, рукинапоясе; на носках, с поворотом на середине. Прыжки: в высоту с разбега; продвигаясь вперед; с ноги на ногу. Подвижные игры: «Карусель», «Горелки», «Пожарные на учении».</p>
Подвижные игры	<p>Игры – эстафеты «Мамины помощники» «Заря - зарница»</p>	<p>«Ручейки и озера» «Перелет птиц»</p>	<p>«Горелки» «Золотые ворота»</p>	<p>«Гуси - лебеди» «Баба – Яга»</p>	

Заключительная часть	ИМП «Ровным кругом»	Игровое упражнение «Весна» Е. И. Подольская Необычные физкультурные занятия для дошкольников стр.163	ИМП «Ручеек»	Игра- хоровод «Ходит репка» О.М. Литвинова «Система физвоспитания в ДОУ»стр. 146	
-----------------------------	---------------------	---	--------------	---	--

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Индивидуальная работа и материал для организации двигательной активности на свежем воздухе
Темы Этапы занятия	1-я неделя « Я и мое здоровье» (01.04 – 05. 04)	2-я неделя День Космонавтики. На космических орбитах» (08.04 - 12.04)	3-я неделя «Перелетные птицы вернулись» (15.04 – 19.04)	4-я неделя «Моя безопасность» (22.04 - 26.04)	
Программное содержание	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге.	Повторить упражнения в ходьбе и беге.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	1-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через

			равновесии.		набивные мячи. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; перепрыгивание через
Вводная часть	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспышную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспышную.	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.	шнуры, канат, справа и слева от него. С мячом: бросание мяча вдаль; отбивание мяча о пол во время ходьбы и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Совушка», «Мышеловка». 2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через бруски, шнуры; ходьба по скамейке прямо и боком приставным шагом. Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание
ОРУ	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.81	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.83	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.85	С г. палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.87	

<p>Основные виды движений</p>	<p>Занятие №1</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей в шеренгах.</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p>	<p>Занятие №1</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>3. Ползание на четвереньках - «Кто быстрее до кубика».</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).</p> <p>2. Эстафета с мячом «Передал - садись».</p> <p>3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p>	<p>Занятие №1</p> <p>1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).</p>	<p>Занятие №1</p> <p>1. Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров). Повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный);</p> <p>3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».</p>	<p>мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком.</p> <p>Подвижные игры: «Удочка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Мы, веселые ребята».</p> <p>3-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега; перепрыгивание через шнуры. С мячом: отбивание мяча одной рукой в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под палку, шнур; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижные игры: «Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки».</p> <p>4-я неделя, Игровые упражнения. Лазанье: влезание на наклонную лесенку; ползание по</p>
--------------------------------------	--	--	---	---	---

Подвижные игры	«Мы веселые ребята» «Ловишки с мячом»	«Космонавты»	«Совушка» «Птицы и дождь»	«Защити товарища» (бросание и ловля мяча) «Стой – беги!»	наклонной доске на четвереньках; ползание по скамейке на животе.
Заключительная часть	Музыкально ритмическая игра «Части тела»	Релаксация «Парим в космосе» Е. И. Подольская Необычные физкультурные занятия для дошкольников стр.49	«Продолжи предложение» Е. И. Подольская Необычные физкультурные занятия для дошкольников стр.91	ИМП « Жмурки»	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Пожарные на учении».

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					5 –я неделя «Скоро в школу! Школьные принадлежности» (27.05 – 31.05)
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Труд людей весной» (27.04 – 03. 05)	2-я неделя «Великий праздник – День Победы!» (60.05 – 08.05)	3-я неделя «Природа родного края» (13.05 – 17.05)	4-я – неделя «Цветочная палитра. Полевые и садовые цветы. Лекарственные растения» (20.05 - 24.05)	

Программное содержание	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.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	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.	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.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.	<p>Занятие №1 По плану инструктора по ФК. (С/И). «Времена года» Мет. Пособие Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр.43</p> <p>Занятие №2 По плану инструктора по ФК. (С/И). «Туристический поход» Мет. Пособие Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» стр.81</p>
ОРУ	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр.	С мячом Пензулаева Л.И. ст. гр.	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр.	С палкой Пензулаева Л.И. ст. гр.	

	стр.89	стр.91	стр.92 - 93	стр.95
Основные виды движений	<p>Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы.</p> <p>Диагностика уровня развития прыжка в длину, гибкости позвоночника, развития ловкости, быстроты, скоростно – силовых качеств.</p>	<p>Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы.</p> <p>Диагностика уровня развития прыжка в длину, гибкости позвоночника, развития ловкости, быстроты, скоростно – силовых качеств.</p>	<p>Занятие №1</p> <p>1.Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, при ставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Равновесие - ходьба между предметами на носках с</p>	<p>Занятие №1</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5-6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).</p> <p>Занятие № 2</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках -«по-медвежьи» (2 раза).</p> <p>2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза).</p> <p>3. Равновесие - ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.</p>

			мешочком на голове.	
Подвижные игры	«Садовник» «Посадка картофеля»	Игры – эстафеты на военную тематику «Самолеты»	«Охотник и утки» «Караси и щука»	«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны, расстояние между детьми в колонне один шаг. В руках у игрока, стоящего первым в колонне, мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети начинают передавать мяч друг другу двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз вперед, не сходя с места. Как только мяч получит последний в колонне игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Побеждает команда, игроки которой быстро и без потерь мяча справились с заданием.

				«Мяч водящему»
Заключительная часть	ИМП «Затейники»	Ходьба в колонне с выполнением заданий.	ИМП «Угадай у кого мяч»	ИМП «Назови лекарственные растения»

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

Бег на 30 метров

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время

воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0

6 лет	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Ловкость.

Челночный бег 3×10

Цель: определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) троекратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

Координационные способности

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: теннисный мяч большой 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии на расстоянии 5 м, берёт мяч и бросает его в кольцо на высоту 3 м, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются 5 бросков.

Результат: фиксируется количество попаданий.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
---------	-----	---------	---------	--------

5 лет	мальчики	4 - 5	1-3	0
	девочки	4 - 5	1-3	0
6 лет	мальчики	4 - 5	1-3	0
	девочки	4 - 5	1-3	0
7 лет	мальчики	4 - 5	1-3	0
	девочки	4 - 5	1-3	0

Месяц	Название мероприятия	Группа
Сентябрь	Спортивное развлечение на свежем воздухе «Осенний квест» Осенний кросс «Приключение осеннего листочка».	Старшие Подготовительная Средняя
Октябрь	Спортивное развлечение «Игры - забавы». 14 октября (16 октября) Тематическое занятие «День отца в России». Туристический поход на Белую горку «Осенний марафон».	Средняя. Подготовительная. Старшая
Ноябрь	(4 ноября) «День народного единства» Спортивное развлечение на основе русских подвижных народных игр. «Папа, мама и я – спортивная семья». Спортивное развлечение «Светофор – мой друг».	. Старшие Подготовительная Средние
Декабрь	2 декабря (3 декабря) Международный день инвалидов – игровая программа с детьми ЗПР «Олимпийская неделя» Спортивный праздник «Олимпийские огоньки» Спортивное развлечение «Игровая карусель»	Старшие, подготовит. Средние с ЗПР. Старшие, подготовит. Средние.
Январь	Спортивное развлечение «Зимушка-зима, в гости к нам пришла!»	Старшие, подготовит. средние.
Февраль	День защитника Отечества Спортивные состязания с привлечением родителей; Игровой досуг	Старшие, Подготовительные, Средние

Март	<p>«Фестиваль народных подвижных игр»</p> <p>Спортивное развлечение на свежем воздухе «Масленица разудалая!»</p> <p>Физкультурный досуг «Играй, играй - мяч не теряй!»</p>	<p>Старшие</p> <p>Подготовит</p> <p>Средние</p>
Апрель	<p>«Губернаторские состязания»</p> <p>День космонавтики» физкультурный досуг «Космическое путешествие»</p> <p>«Всемирный день здоровья» Квест - игра «Ключи здоровья».</p> <p>Спортивное развлечение «Смешинки - витаминки».</p>	<p>Подготовительные</p> <p>Старшие</p> <p>Старшие</p> <p>Средние</p>
Май	<p>Спортивное развлечение «День Победы».</p> <p>Спортивное развлечение «Любим спортом заниматься».</p>	<p>Старшие, Подготовительные</p> <p>Средние</p>

№	Тема мероприятия	Цель мероприятия	Участники	Сроки проведения
1	Привлечение семей воспитанников к участию в спортивно – музыкальном «Осеннем квесте - 2023».	Пропаганда ЗОЖ. Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между дошкольным учреждением и семьей.	Родители Старших, подготовительных к школе групп.	Сентябрь
2	Привлечение родителей к участию в спортивном пробеге «Осенний кросс в ДОУ», посвященного Дню города Белоярский и Всемирному дню бега	Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между ДОУ и семьей.	Родители и дети старших, подготовительных групп.	Сентябрь
3	Совместный туристический поход для детей и родителей «Белая горка – осенний марафон».	Приобщать к активному отдыху. Воспитывать у детей привычку к ЗОЖ, положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, через взаимодействие и сотрудничество с родителями.	Родители и дети старших групп.	Октябрь
4	«Неделя здоровья» с привлечением родителей.	Популяризация ЗОЖ и положительного отношения к физической культуре среди родителей воспитанников. Гармонизация детско-родительских отношений средствами физической культуры.	Родители и дети средних, старших, подготовительных к школе групп.	Ноябрь

		Помочь родителям и детям ощутить радость от встречи друг с другом и от совместной двигательной-игровой деятельности.		
5	Семейные состязания «Папа, мама, я – спортивная семья». Этап – д/с «Сказка» Пэтап - Дворец спорта	Приобщать родителей к работе ДОУ по физическому развитию, формированию ценностного отношения к здоровью, основ здорового образа жизни у детей.	Родители и дети подготовительных к школе групп.	Ноябрь
6	Участие родителей в «Олимпийской неделе»	Популяризация ЗОЖ и положительного отношения к занятиям утренней гимнастикой, физической культурой среди родителей воспитанников. Пропаганда Олимпийского движения в ДОУ	Родители и дети всех возрастных групп.	Декабрь
7	Буклет для родителей «Виды спорта, и с какого возраста отдавать ребенка в спортивную секцию»	Познакомить родителей с успехами своих детей, дать рекомендации с какого возраста и каким видом спорта доступно заниматься дошкольнику.	Родители Средних групп. Старших групп. Подготовительных групп	Декабрь
8	Стендовая информация «Физическое воспитание детей в семье» «Спортивный уголок	Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника в	Родители Средних групп Старших групп Подготовительных групп	Январь

	дома»	домашних условиях.		
9	Спортивно - музыкальный праздник с привлечением родителей посвященный Дню Защитника Отечества.	Пропаганда ЗОЖ. Гармонизация детско-родительских отношений средствами физической культуры. Помочь родителям и детям ощутить радость от встречи друг с другом и от совместной двигательной-игровой деятельности	Родители и дети Старших групп Подготовительных групп	Февраль
10	Размещение на сайте ДОУ рекомендаций по организации физического развития дошколят в домашних условиях.	Психолого педагогическое просвещение и повышение грамотности родителей в области физического развития детей.	Родители Всех возрастных групп.	Март
11	Привлечение родителей к подготовке и участию детей в «Губернаторских состязаниях»	Создать условия для осознания родителями необходимости совместной работы детского сада и семьи в физическом развитии и воспитании здоровых детей.	Родители и дети подготовительных групп.	Апрель
12	Совместные занятия, развлечения с родителями посвященные «Всемирному дню здоровья»	Формировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни. Приобщать родителей к работе ДОУ по физическому развитию		
13	Привлечение семей	Пропаганда ЗОЖ.	Родители	

	воспитанников к взаимодействию в «Фестивале подвижных игр»	Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между дошкольным учреждением и семьей.	Старших, подготовительных к школе групп.	
14	Памятка для родителей «Как сделать летний отдых для ребенка активным».	Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника в природных условиях.	Родители Средних групп. Старших групп. Подготовительных групп	Май
15	Фото и видео-отчеты о спортивных мероприятиях и физкультурно – оздоровительной работе, в родительских группах в мессенджерах.	Информирование родителей о работе ДОУ по физическому воспитанию. Распространение педагогических знаний среди родителей.	Все группы	В течение учебного года

