ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №16
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга, протокол от 31.08.2024 №1

УТВЕРЖДАЮ
заведующий ГБДОУ детского сада №16
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

_____

Н.И.Демченко, приказ от
31.08.2024 №7-обр

Подписано цифровой подписью: Демченко Наталья Ивановна
DN: c=RU, st=г. Санкт-Петербург, l=г. Санкт-Петербург, title=заведующий, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №16 АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, 1.2.643.100.3=120B303132323339393731323 6, 1.2.643.3.131.1.1=120C373830323134343332363731, email=admiral-gdou16@mail.ru, givenName=Наталья Ивановна, sn=Демченко, cn=Демченко Наталья Ивановна
Дата: 2025.04.23 18:42:08 +03'00'

Рабочая программа на 2024-2025 учебный год
Константиновой В.А.,
инструктора по физической культуре
групп комбинированной направленности

(для работы с обучающимися с нормативным уровнем развития)

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада комбинированного вида № 16
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад №16 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга)

Срок реализации – 1 год

Санкт-Петербург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр.
I	**Целевой раздел**	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи рабочей программы	5
1.1.2	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	6
1.1.3	Характеристика возрастных особенностей физического развития детей от 3 до 7 лет	6
1.2	Планируемые результаты освоения Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ в рамках образовательной области «Физическое развитие»	10
II	**Содержательный раздел**	18
2.1	Особенности образовательной деятельности	18
2.2	Интеграция с другими образовательными областями	19
2.3	Задачи образовательной области «Физическое развитие» с учетом возрастных особенностей обучающихся	21
2.4	Содержание образовательной деятельности	22
2.4.1	Содержание и распределения программного материала во 2-й младшей возрастной группе	22
2.4.2	Содержание и распределения программного материала в средней возрастной группе	41
2.4.3	Содержание и распределения программного материала в старшей возрастной группе	63
2.4.4	Содержание и распределения программного материала в подготовительной возрастной группе	91
2.5	Система физкультурно-оздоровительной работы	117
2.6	Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада	120
2.7	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	121
III	**Организационный раздел**	128
3.1	Учебный план по реализации рабочей программы	128
3.2	Материально-техническое обеспечение рабочей программы	130
3.3	Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в совмещенном физкультурно-музыкальном зале	130
3.4	Система оценки достижения обучающихся планируемых результатов освоения Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ	132
3.5	Учебно-методическое обеспечение	145

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа (далее Программа) разработана инструктором по физической культуре для образовательной области «Физическое развитие» в ходе интеграцией с другими образовательными областями (далее ОО) для групп комбинированной направленности с 3 до 7 лет.

Рабочая Программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №16 Адмиралтейского района Санкт- Петербурга (далее - ГБДОУ) в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ГБДОУ:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения России от 25.11.2022 N 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 №373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (с 01.01.2021)
- Согласно постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи».
- Устава и других локальных актов ГБДОУ.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС).

В части, формируемой участниками образовательных отношений использованы:

- Учебно-методический комплекс дошкольного возраста Примерная общеобразовательная программа, на основе Примерной Общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014;
- Парциальная образовательная программа для детей дошкольного возраста «Мир Без Опасности», Лыкова И.А.
- «Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход», Школа здоровья, 2000, Т.7 №2;
- «Программа оздоровления детей дошкольного возраста» М.Д.Маханева, Москва, ТЦ Сфера, 2013;

- методическое пособие «Здоровый ребенок» рекомендации по работе в детском саду и начальной школе М. Д. Маханева, АРКТИ, 2004;
- «Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка» М. Д. Маханева, «правление ДОУ, 2005;
- «Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет» Л. Ф. Тихомирова, Ярославль, Академия развития, 2002.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от 3 до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на занятиях по физической культуре: во 2-ой младшей (дети от 3 до 4 лет); в средней (дети то 4 до 5 лет); в старшей (дети от 5 до 6 лет) и в подготовительной (дети от 6 до7 лет) группах комбинированной направленности ГБДОУ и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Содержание рабочей программы включает интеграцию образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по пяти образовательным областям: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно– эстетическое, физическое развитие.

Обучение детей строится как увлекательная проблемно-игровая деятельность. Построение педагогического процесса при реализации рабочей программы предполагает использование наглядно-практических методов и способов организации деятельности: наблюдений, элементарных опытов, игровых проблемных ситуаций.

В основе рабочей программы лежит комплексно–тематический подход планирования с ведущей игровой деятельностью, в основу которого положена идея интеграции содержания образовательных областей, объединенных общей темой, т.к. интегрированный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности детей.

1.1.1. Цели и задачи по реализации рабочей Программы в образовательной области «Физическое развитие»

Целью Программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Цель Программы достигается через решение следующих ***задач*:**

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение 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;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- обучение строевым, общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и др.);
- воспитание патриотизма, гражданской идентичности и нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и др.);
- 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;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей Программы

В соответствии со Стандартом, Программа построена на следующих принципах:

– *принцип учёта ведущей деятельности*: Программа реализуется в контексте всех перечисленных в Стандарте 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 учета возрастных и индивидуальных особенностей детей:* рабочая программа 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 при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

– *принцип амплификации детского развития как* полноценное проживание ребенком всех этапов дошкольного возрастов, направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей с взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста с учетом этнокультурной ситуации развития детей;

– *принцип интеграции и единства обучения и воспитания:* объединения образовательных областей, что предполагает получение целостного образовательного продукта, обеспечивающего формирование интегральных качеств личности дошкольника и его гармоничное вхождение в социум;

– *принцип преемственности образовательной работы* на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: Программа реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;

– *принцип сотрудничества с семьей:* реализация Программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого 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.

1.1.3 Характеристика возрастных особенностей физического развития детей

ГБДОУ детский сад № 16 функционируют 4 группы комбинирующей направленности:

2-я младшая группа – дети с 3 до 4 лет

средняя группа – дети с 4 до 5 лет

старшая группа – дети с 5 до 6 лет

подготовительная группа – дети с 6 до 7 лет

Предельная наполняемость соответствует нормам СанПиНа.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-4 лет (вторая младшая группа)

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении

однотипных движений. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый, частота дыхания - 30 в минуту жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3- 4 лет составляет 400- 500 см. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена.

В 3,5 года ребенок умеет бегать, ускоряя и замедляя бег, изменить направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе и беге, поэтому часто теряют равновесие, падают.

Прыгает с нижней ступеньки (40 см), чередует ноги, поднимаясь по лестнице. Без труда катается на велосипеде, поворачивая на ходу. Может одновременно действовать руками и ногами (хлопать в ладоши и притопывать).

Держит равновесие на одной ноге в течение 2 сек. Шагает, ступая с пятки на носок.

Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. При этом держит руки так, чтобы их видеть, а локти разводит в стороны. Переносит вес тела с одной ноги на другую для броска.

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Неплохо ориентируется в своем теле. Развитие мелкой моторики осуществляется через доступные простейшие манипуляции со спортивным инвентарем. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 4 – 5 лет (средняя группа)

К пяти годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне интеллектуальной компетентности ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

В развитии детей пятого года жизни происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

В связи с особенностями развития и строения скелета у детей 4–5 лет, продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются, неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость и возрастанием мышечной силы.

Брюшной тип дыхания заменяется грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см^3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено и в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной

потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В возрасте 4 – 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов поэтому появляется возможность сопровождать свою игру речью и воспринимать указания педагога в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения.

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Легко удерживает равновесие при ходьбе и беге. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. При этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Он способен изменить скорость, направление или характер движения, например перейти от бега к ходьбе по сигналу. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы и бега, при этом легко удерживает равновесие. На бегу достаточно свободно сворачивает за угол, меняет правление или останавливается. Может чередовать бег с прыжками. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Может стоять на одной ноге 4-8 сек. Неуклюже подпрыгивает на одной ноге.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке.

Поднимается по висячей лестнице, меняя ноги (иногда с посторонней помощью).
Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры,

помогая себе взмахами рук, а также мягко приземлятся, сохраняя равновесие. Может перепрыгнуть через препятствие высотой до 35 см.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Растущее двигательное воображения становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. На первый выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игрой.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 5 – 6 лет (старшая группа)

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения шестилетнего ребенка становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания, определяющие заданный способ.

Ребенок обращает внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытается выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности его составных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Шестилетний ребенок начинает упражняться в движениях по инициативе, многократно повторять их без напоминаний педагогом, пытаясь освоить то, что не получается.

Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога.

Ребенок способен осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у шестилетнего ребенка появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущем возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 6 - 7 лет (подготовительная группа)

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

Исполняет под музыку различные движения, меняя позу в соответствии с громкостью или высотой звука. Умеет делать простые танцевальные па.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляться устойчивое стремление к участию в совместных подвижных и спортивных играх. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.1.4 Планируемые результаты реализации Программы

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка в процессе дошкольного образования и к его завершению.

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;
- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиенические навыки: одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ребенок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;
- ребенок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен, спокойно играет рядом с детьми;
- ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;
- ребенок включается охотно в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;
- ребенок демонстрирует интерес к сверстникам, к взаимодействию в игре, в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;
- ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;
- ребенок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником; здоровается и прощается с воспитателем и детьми, выражает просьбу.

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; стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- ребенок владеет знаниями и разными способами деятельности для решения поставленных взрослым задач, проявляет самостоятельность, умеет работать по образцу, слушать взрослого и выполнять его задания, достигать запланированного результата;
- ребенок демонстрирует активность в общении, решает бытовые и игровые задачи посредством общения со взрослыми и сверстниками;
- без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;
- ребенок выполняет самостоятельно знакомые правила общения со взрослыми, внимателен к словам и оценкам взрослого, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к положительным формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние сверстника или близких, по примеру воспитателя проявляет сочувствие;
- ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;
- ребенок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике;
- самостоятелен в самообслуживании;
- стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;
- ребенок инициативен в разговоре, речевые контакты становятся более длительными и активными, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи.

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;
- ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение с близкими взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на

общепринятые нормы и правила культуры поведения; проявляет в поведении уважение, привязанность и любовь к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ГБДОУ;
- ребенок проявляет доброжелательность в общении со сверстниками, умеет принимать общий замысел, договариваться, вносить предложения, соблюдает общие правила в игре и совместной деятельности;
- ребенок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;
- ребенок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании;
- ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;
- ребенок проявляет познавательную активность в общении со взрослыми и сверстниками, делится знаниями, задает вопросы; проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями.

1.1.5. Планируемые образовательные результаты на этапе завершения освоения рабочей программы

К концу дошкольного возраста:
- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение 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;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственно качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижения российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;

- ребенок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;
- ребенок стремится сохранять позитивную самооценку;
- у ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;
- ребенок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);
- ребенок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать;
- ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в различных деятельностях; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации;
- ребенок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области истории, искусства и спорта;
- ребенок обладает начальными знаниями о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;
- ребенок владеет речью как средством коммуникации, познания и творческого самовыражения;
- ребенок имеет представление о жизни России, имеет некоторые представление о важных исторических событиях Отечества;
- ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;
- ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

1.1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых образовательных результатов ОО «Физическое развитие»

Педагогическая диагностика достижения планируемых образовательных результатов на изучение деятельных умений ребенка, его интересов, личностных особенностей. Она позволяет выявить особенности динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используется для решения следующих образовательных задач ОО «Физическое развитие»:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2) оптимизации работы с группой детей.

В диагностике по образовательной области «Физическая развитие» использовалась методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений, разработанной Е. Н. Вавиловой.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

2.1 Особенности образовательной деятельности

Образовательная нагрузка в соответствии с СанПиНом от 28.09.2020 №28

Количество занятий в рамках образовательной деятельности

Возрастная группа	Количество НОД в неделю /время	Количество НОД в месяц /время	Количество НОД в год / время
2-я младшая группа	2/ 30 минут	8/120 мин	76 / 1140 минут
Средняя группа	2/ 40 минут	8/160 мин	76 / 1520 минут
Старшая группа	2 / 50 минут	8/200 мин	76 / 1900 минут
Подготовительная к школе группа	2/ 60 минут	8/240 мин	76 / 2280 минут

Структура физкультурного занятия в музыкально-спортивном зале.

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

Физкультурное занятие состоит из трех частей:

1. **Вводная часть** обеспечивает организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Для нее подбираются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега построении, перестроении, несложные игровые задания, общеразвивающие упражнения (далее - ОРУ).
2. **Основная часть**, где реализуются главные образовательные задачи. Она состоит из общеразвивающих упражнений с образовательной и развивающей динамикой на все группы мышц, подвижности позвоночника, основных видов движений (метание, лазание, прыжки) (далее – ОВД) и подвижной игры.
3. **Заключительная часть** служит для обеспечения перехода от интенсивных движений к спокойным, что приводит работу органов и систем в первоначальное состояние. Для нее используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, подвижные игры разной интенсивности, релаксационные и дыхательные упражнения.

Продолжительность каждой части по возрастам

Часть занятия	**Возрастная группа**			
	2-я младшая	**средняя**	**старшая**	**подготовительная**
Вводная часть	до 3 минут	до 4 минут	до 6 минут	до 7 минут
Основная часть	до 10 минут	до 13 минут	до 16 минут	до 20 минут
Заключительная часть	до 2 минут	до 3 минут	до 3 минут	до 3 минут
Итог	**15 мин**	**20 мин**	**25 мин**	**30 мин**

Для полной реализации программы совершенствуется материально-техническая и учебно-спортивная базы, проводятся спортивные соревнования и осуществляется направления воспитания физическое и оздоровительное.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

1. Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:
- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.
3. Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.
4. Активный отдых. Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей двигательной активности, повышения самооценки, выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, они имеют социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаются государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Дни здоровья, в этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности.

2.2. Интеграция с другими образовательными областями

Программа предусматривает интеграцию образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями, такими как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Образовательная область	Задачи
Социально-коммуникативное развитие	- Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, умение разрешить конфликт через общение. - Развивать игровой опыт совместной игры ребенка со сверстниками и взрослыми. - Формировать умения согласовывать свои желания и потребности с коллективом. - Воспитывать потребность ухаживать за собой и своими вещами. - Поощрять стремление помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.). - Воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем. - Воспитывать интерес к совместным подвижным играм; стремление организовывать игры-эстафеты, игры-соревнования и участвовать в них. - Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. - Воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России. - Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. - Способствовать развитию социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками.
Речевое развитие	- Формировать способность к диалогической речи. - Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. - Обогащать и активизировать активный словарь за счет проговаривания частей тела, команд, действий и названия упражнений в процессе двигательной деятельности; названия спортивного инвентаря. - Развивать звуковую и интонационную культуру речи в выразительном чтении считалок, стихотворных потешек в словесных, подвижных и малоподвижных играх. - Формировать умение характеризовать свое самочувствие. - Формировать координацию речи с движением.

Познавательное развитие	- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. - Формировать представления о здоровье, его ценности и охраны, о мерах профилактики здоровья (полезных привычках укрепляющих здоровье). - Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. - Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. - Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. - Обогащать знания о видах спорта. - Развивать навык ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно. - Развивать восприятие предметов по весу, форме, цвету, величине, расположению в пространстве. - Расширять кругозор детей в области подвижных игр разных народов мира, обогащать представления об их разнообразии и пользе. - Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
Художественно – эстетическое развитие	- Развивать музыкально-ритмические способности детей, способствовать развитию выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения. - Развивать умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество. - Формировать выразительность, грациозность и пластичность движений. - Развивать творчество и умение придумывать варианты игры и упражнений, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх - Привлекать к активному участию в развлечениях и праздниках. - Способствовать развитию музыкального слуха и вкуса. - Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями и музыкальными композициями.

2.3. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития

Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
1) обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; 2) развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; 3) формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; 4) укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; 5) закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.	1) обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; 2) формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; 3) воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; 4) продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; 5) укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать	1) 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; 2) 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; 3) воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; 4) продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; 5) укреплять здоровье	1) обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; 2) развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; 3) поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде; 4) воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; 5) формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

	иммунитет средствами физического воспитания; 6) формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.	ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; 6) расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; 7) 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.	6) 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; 7) 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.

2.4. Содержание образовательной деятельности

2.4.1 Содержание и распределения программного материала от 3 до 4 лет (во 2-й младшей возрастной группе)

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.

Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

Основные движения.

− бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

− ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

− ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

− бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

− прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см).

− упражнение в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу,

лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой;

Общеразвивающие упражнения.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.):

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;
- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения — разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и т.д.).

Строевые упражнения:

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

Примеры игр:

- с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Огуречик, огуречик…», «Догонялки с персонажами», «У медведя в бору», «Догони скорее мяч», «Лохматый пес»
- с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».
- с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»,
- с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю» На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано», «Зайка беленький сидит».

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде и самокате: по прямой, по кругу.

4) Формирование основ здорового образа жизни**.** Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги. Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Календарно-тематическое планирование занятий во 2-ой младшей группе

СЕНТЯБРЬ									
Задачи: изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей									
Интеграция образовательных областей **ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. **ОО «Познавательное развитие»:** развивать расположению в пространстве во время ходьбы. **ОО «Художественно – эстетическое развитие »*:*** проводить игры и упражнения под музыку.									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
МОНИТОРИНГ	Построение стайкой	Ходьба стайкой за инструктором	Бег обычной стайкой	«Колобок»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м)	Прыжки на всей ступне с поднимание м на носки (пружинка)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	«Влезь на лесенку»	«По ровненькой дорожке»
	Построение стайкой	Ходьба парами в стайке за инструктором	Бег парами в стайке за инструктором	С Погремуш-ками	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 4 м)	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	Ползание на средних четвереньках по прямой (4–5 м)	«Догонялки» с персонажами (лисичка догоняет)
	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную по залу	Бег врассыпную по залу	С погремушка ми	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (шир. – 15 см, дл. – 4 м)	«Подпрыгни выше»	Катание мяча двумя руками друг другу	Ползание на средних четвереньках по прямой(5–6 м)	«Перебежки»
IV.	Построени е	Чередовани	Чередовани	«Курочка	«Вышли дети в	Прыжки на	Катание	Ползание на	«Найди,

«Что нам осень принесла? Фрукты, овощи»	врассыпну ю	е ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой	е бега врассыпну ю с бегом в обусловлен н ое место	Ряба»	садик»	двух ногах, стоя на месте	мяча двумя руками друг другу	средних четвереньках по извилистой дорожке (шир. – 20 см, дл. – 5–6 м)	где спрятан мяч»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выявить уровень физической подготовленности детей.

ОКТЯБРЬ

Задачи

Развивать умения: ходить и бегать по кругу, держать равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; выполнять задания по сигналу; после прыжка приземляться на полусогнутые ноги.

Формировать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.

Рассказывать о пользе утренней гимнастики и после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить брать инвентарь и возвращать на место после использования; безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

ОО «Познавательное развитие»: формировать знания детей: об овощах и фруктах, о строении деревьев.

ОО «Речевое развитие»: выполнять упражнения под стихи, повторяя с воспитателем.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* выполнять упражнения под музыку, согласовывая движения с темпом музыки.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Я – человек, Тематический день «Бабушки и дедушки»	Построени е в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба с перешагивани ем через предметы, через рейки лестницы (высота 10–15 см)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Прокатыван ие мяча под дугу двумя руками (увеличение расстояния)	«Наседки и цыплята»	«Догони скорее мяч»
II. «Ты и я – друзья»	Построение в колонну друг за	Ходьба в колонне друг за	«Огуречик, огуречик…»	«Вышли дети в садик	Ходьба с перешагиванием через рейки	Прыжки на двух ногах	Разные способы бросания и	Ползание на средних четвереньках	«Догоните мишку»

	другом	другом по зрительной ориентаци			лестницы (высота 10–15 см)		ловли мяча	за катящимся мячом	
III. «Город, в котором я живу»	Построени е в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по залу с выполнение м движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Пробеги и не сбей»	«Поиграем со зверятами»	Ходьба с перешагивани ем через предметы (высота – 10–15 см)	Прыжки на двух ногах с продвижен и ем вперед	Прокатыван ие мяча между предметами (ширина – 60 см)	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом	«У медведя во бору»
IV. «Улицы нашего города»	Построени е в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительны м ориентира м)	«Тянем репку»	«Пробеги и не сбей»	Прыжки на двух ногах с продвижен и ем вперед	Прокатыван ие мяча между предметами (ширина – 50 см)	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа	«Мыши в кладовой» Ходьба по массирующ им

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.

НОЯБРЬ

Задачи

Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы. *Упражнять:* в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры; энергичному толчку, учить правильно держать заданное направление.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
ОО «Познавательное развитие»: познакомить детей с названием частей тела
ОО «Речевое развитие»: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.
ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Дом, где я живу. Мебель»	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную	Бег врассыпную	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед	Прокатывание шарика под натянутой веревкой	«Проползи ровно, не задень»	«У ребят порядок строгий»
II. «Домашние животные»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)	Прыжки на двух ногах на месте в паре	«Попади в кольцо»	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту)	«Кот и воробушки»
III. «Дикие животные», Тематический день «Маму я свою люблю»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Падают, падают листья»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)	«Наседка и цыплята»	Прокатывание под дугу	Ползание по доске на средних четвереньках	«Бегите ко мне»
IV. «Время весёлых	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	Упражнения с шишками	Ходьба на носочках по скамейке	Прыжки вверх на месте с	Прокатывание мяча друг другу	Ползание по доске на средних	«Найди свое место (домик)»

игр»						целью достать предмет		четвереньках	

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

ДЕКАБРЬ

Задачи

Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. *Развивать умение* сохранять устойчивое равновесие при ходьбе подоске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их. Дать представление о том, что игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.

ОО «Познавательное развитие»: упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). ОО «Речевое развитие»: развивать диалогическую форму речи

ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* развивать чувство ритма.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Хотим всё знать»	Построени е в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким поднимание м колена	Бег в колонне парами, чередовани е с бегом врассыпну ю	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру прямо	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет	Прокатыван ие мяча друг другу	«Доползи до флажка»	«Цыплята и кот»
II. Транспорт	Построени е в колонну с перестроен ием в пары,	Ходьба парами с высоким поднимание	Бег в колонне парами, чередовани	«Пушисты е цыплята»	Ходьба по шнуру по кругу	Прыжки вверх с места с целью	Прокатыван ие мяча друг другу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	«Воробушк и кот»

	стоя на месте	м колена и взмахом рук	е с бегом врассыпну ю			достать предмет			
III. «Мой город. Транспорт»	Построени е в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлени я по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлени я по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру «зигзагом» «Такси»	«Зайка беленький сидит»	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	
IV. «Новый год»	Построение в колонну по одному, парами в круг	«Покажи, кто как ходит»	Бег в разном темпе	«Веселые петрушки»		Спрыгиван ие с высоты (со скамейки, высота 10 см)	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	«Найди свой домик»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

ЯНВАРЬ

Задачи

Формировать умение: строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

Закреплять навык: в ходьбе и беге врассыпную, в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

Развивать глазомер и ловкость; внимание на сигнал.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений, продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

ОО «Познавательное развитие»: основные признаки предметов, цвет, форму, величину; развивать пространственные отношения: впереди, сзади, справа, слева.

ОО «Речевое развитие»: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками. **ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Неделя здоровья	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек (расстояние до 80 м)	Упражнения с платочками	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)	Бросание мяча вперед снизу	«Проползи по бревну»	«Кто первый до флажка» «Сбей кеглю снежком»
II. «Кто в лесу зимует»	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	«Добеги до предмета»	«Мыльные пузыри»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)	Бросание мешочка в цель (дощечку)	Ползание через арки произвольным способом	«Зайцы и волк» «Зайка серенький …»
III. «Уроки вежливости и этикета»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	«Зайчики пляшут»	Бросание мяча от груди	Ползание между кеглями произвольным способом	«Воробушки и автомобили»
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.									
ФЕВРАЛЬ									

Задачи
Формировать в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.
Развивать глазомер и ловкость; внимание на сигнал.ормировать *умение:* строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.
Закреплять навык: в ходьбе и беге врассыпную.
Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Интеграция образовательных областей
ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.
ОО «Познавательное развитие»: упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). Закрепить о форме предмета: шар, куб.
ОО «Речевое развитие»: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.
ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* развивать чувство ритма.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Одежда»	Построени е из колонны по одному, в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	Ходьба по гимнастическ ой скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места через две линии	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)	«Обезьянки»	«Кот и мыши» «Лохматый пес»
II. «Бабушка родная»	Построени е из колонны по одному в колонну по два с места за направляю	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой»,	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по	«Собачки играют»	Ходьба по гимнастическ ой скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места (40–50 см)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)	«Кто первый до флажка» «Сбей кеглю снежком»

	щим	огибая поставленн ый предмет	сигналу						
III. «Военны е професси и»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляю щим по ориентиру	Ходьба на носках, поднимая колени, перешагива я	Бег в колонне со сменой направлени я по сигналу	«Поиграем со снежками»	Ходьба по бревну на средних четвереньках	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)	«Берегись заморожу»
IV. «Праздни к пап»	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляю щим	Ходьба по шнуру по кругу через препятствия	«Найди свой домик»	«Волк-кусака»	«Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы	Переползание через бревно (высота 40 см)	«Самолеты »

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):
сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

МАРТ

Задачи

Формировать умение прыгать в длину с места; учить правильному хвату за рейки лестницы при лазаньи. *Формировать* ловкость при прокатывании мяча, при бросании мяча о землю и ловле его двумя руками.
Развивать навыки: ходить парами, бегать врассыпную, по кругу.
Совершенствовать умения: в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.
Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Интеграция образовательных областей
ОО «Социально-коммуникативное развитие»: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления.
ОО «Познавательное развитие»: закрепить о форме предмета (шар, куб)
ОО «Речевое развитие»: формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* развивать чувство ритма.									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Мамины помощники»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке, бег врассыпную	«Уроки Мишки-Топтыжки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Курочка-хохлатка» «Каравай»
II. «Народные игрушки»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки	«В лодке»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) в движении	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Карлики и великаны»
III. «Русские народные сказки»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы	Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением	«Поймай солнышко»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Горячий мяч»
IV. «Мы любим	Перестроение из колонны в	Ходьба по наклонной горизонталь	«Не опоздай»	«Зайка и собаки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на	Прыжки через предметы	Бросание большого мяча двумя	Ползание по наклонной доске,	«Зайка беленький сидит»

театр»	шеренгу и наоборот	ной поверхност и перешагива я через предметы			расстоянии 20 см друг от друга	(высота 5–10 см)	руками из-за головы через веревку	закрепленной на второй перекладине лестницы переходом на нее	

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):
умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

АПРЕЛЬ

Задачи
Формировать умение: приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу.
Развивать навыки: в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ходьбе приставными шагами вперед; в прыжках в длину с места; в бросании мяча о пол; в ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе подоске; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.
Формировать правильную осанку, умение перепрыгивать через шнур; ползать по скамейке на ладонях и коленях.
Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя.
ОО «Речевое развитие»: на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать.расширять и активизировать словарный запас детей.
ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* развивать чувство ритма.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. День улыбок	Перестроение из колонны по одному в три звена по	Ходьба с дополнительн ым заданием с остановкой	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическ ую скамейку с дополнительн ым заданием для рук	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной	«Влезь на лесенку»	«Огуречик, огуречик…»

	ориентиру	по сигналу, поворот вокруг себя			(руки в стороны)		рукой		
II. «Весна – красна», «Птицы весной»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	Лазание по лестнице-стремянке	«Птицы и лиса»
III. «Насекомые»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба с высоким поднимание м коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким поднимание м бедра, со сменой темпа по сигналу	«На полянке»	Влезание на бум + поворот вокруг себя переступание м	«Добеги и прыгни»	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м)	Лазание по лестнице-стремянке	Поймай комара»
IV. «Цветы»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом»	Прямой галоп	Бросание мяча верх и попытка поймать его	Лазание по лестнице-стремянке	«Жуки»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):
умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству.

МАЙ

Задачи
Формировать умение: мягко приземляться при выполнении Прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. *Упражнять* в ходьбе и беге по кругу; переменным шагом; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях. *Закреплять умение* лазать по наклонной лестнице.
Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.
ОО «Познавательное развитие»: формировать знания о форме, цвете, количестве лепестков цветов.
ОО «Речевое развитие»: помогать детям доброжелательно относиться к природе.
ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* согласовывать ритм и темп с упражнениями, учить слушать музыку в играх.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Мониторинг»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	«Обезьянки»	«Машины»
II. «Мониторинг»	Построени е в колонну парами	Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на скорость (до 15–20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Бросание мяча вперед»
III. «Мои любимые игрушки»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом врассыпную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму(3)	«Скок-поскок, молодой дроздок!»	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Рыбаки и рыбки»
IV. «Хорошо у нас в саду, закрепление»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Бег в резком темпе	«Поймай рыбку»	Ходьба «ручейком»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим и природе.

ИЮЛЬ

Задачи

Формировать в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

Развивать глазомер и ловкость; внимание на сигнал. формировать *умение:* строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

Закреплять навык: в ходьбе и беге врассыпную.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

ОО «Познавательное развитие»: упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). Закрепить о форме предмета: шар, куб.

ОО «Речевое развитие»: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* развивать чувство ритма.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Прогулка в лето»	Построени е из колонны по одному, в колонну по два с места за направляю щим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленн ый предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлени я по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	Ходьба по гимнастическ ой скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места через две линии	Ловля мяча, брошенного инструкторо м (расстояние 1,5 м)	«Обезьянки»	«Кот и мыши»
II.	Построени е	Ходьба	Бег в	«Собачки	Ходьба по	Прыжки в	Ловля мяча,	Переползание	«Лохматый

«Здравствуй, солнце»	из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	играют»	гимнастическ ой скамейке на высоких четвереньках	длину с места (40–50 см)	брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)	через бревно боком (высота 40 см)	пес»
III. «Игры мамы и папы»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия	Бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Поиграем со снежками»	Ходьба по бревну на средних четвереньках	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)	«Салки»
IV. «На именины к Коту Леопольду	Построение из колонны по	Ходьба по шнуру по кругу	«Найди свой домик»	«Волк-кусака»	«Барабан» (ходьба с действиями на	Прыжки со сменой положения	Бросание мяча вперед в даль двумя	Переползание через бревно (высота 40 см)	«Волшебная дудочка»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):
умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим и природе.

АВГУСТ

Задачи
Формировать умение: приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу.
Развивать навыки: в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ходьбе приставными шагами вперед; в прыжках в длину с места; в бросании мяча о пол; в ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе подоске; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.
Формировать правильную осанку, умение перепрыгивать через шнур; ползать по скамейке на ладонях и коленях.
Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Интеграция образовательных областей
ОО «Социально-коммуникативное развитие»: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений,

формировать уважительное отношение к окружающим; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя.
ОО «Речевое развитие»: на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.
ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* развивать чувство ритма.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Лето-красное»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительн ым заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическ ую скамейку с дополнительн ым заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	«Влезь на лесенку»	«Солнечный зайчик»
II. «Прогулка на озеро»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительн ым заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	Лазание по лестнице-стремянке	«Птицы и лиса»

2.4.2. Содержание и распределения программного материала в средней группе от 4 до 5 лет.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

Основные движения.

− бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

− ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

− ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

− бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием.

− Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места;

спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой.

− упражнение в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и

инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).
Примеры игр:
«Перелет птиц», «Птицы и лиса», «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем», «Карусель», «Огуречик, огуречик», «Найди, где спрятано», «Кролики», «У медведя в бору», «Цветные автомобили», «Подарки», «Птички и кошка», «Пожарные на учениях»; «Снежиночки-пушиночки», «Кто ушел?», «Загадай, отгадай, повтори», «Пилоты», «Мыши в кладовой», «Подбрось и поймай», «Найди и промолчи», «Пастух и стадо», «Бездомный заяц», «Такси», «Нам не страшен серый волк», «Зайка серый умывается», «Прятки», «Мяч через сетку», «Мы – веселые ребята».

3) Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

4) Формирование основ здорового образа жизни**.** Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и др.), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1–1,5 часов.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

Дни здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Календарно-тематическое планирование занятий в средней группе

СЕНТЯБРЬ									
Задачи Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей									
Интеграция образовательных областей **ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. **ОО «Познавательное развитие»:** развивать расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через мячи. **ОО «Речевое развитие»:** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения. **ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:*** проводить игры и упражнения под музыку.									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Прогулки в осенний лес»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	«В парке» - с осенними листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)	«Переползи через кочки»	«Перелет птиц»
МОНИТОРИНГ	Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп,	«Проверка и ремонт вагончиков»	Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6–7 мячей, руки за спиной	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой	«Летающая тарелка»	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких; расстояние 10 м)	«Птицы и лиса»

			держась за длинный канат			(2–3 раза подряд)			
	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)	Стоя в кругу с платочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Перепрыгивание через невысокую «кочку»	Прокатывание обручей друг другу по прямой	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12–15 см)(П)	«Подарки»
	Равнение по меловой линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Стоя врассыпную с платочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч	«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выявить уровень физической подготовленности детей.

ОКТЯБРЬ

Задачи

Развивать умения: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края.

Закреплять навык: ходьбы и бега в колонне по одному, врассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге.

Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. **ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.**									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Осень. Огород. Овощи.	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом врассыпную по залу (2–3 раза)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной	Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах)	Прокатывание обруча друг другу между предметами	Ползание по-пластунски	«Белки и грибы» «Эхо» «Грибник и грибочки»
II. Осень. Сад. Фрукты.	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед	«Чья пара сделает лучше?	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками(О)	«Огуречик, огуречик…»
III. Осень. Кладовая леса. Грибы. Ягоды.	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющ	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким поднимание м	«Веселые Петрушки»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижени	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Шишки, желуди, орехи»

	им по ориентиру		бедра			ем вперед			
IV. «Осень. Деревья осенью»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким шагом	«Раз, два, три – на Петрушек посмотри»	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны	Прямой гало	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«У медведя во бору»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет спортивный характер и активен при участии в играх-эстафетах, выражает положительные эмоции и желание выполнять упражнения с большим мячом.

НОЯБРЬ

Задачи

Формировать навык: ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками; прыжков на двух ногах; перебрасывания мяча друг другу; ползания на животе по скамейке; удержания устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Закреплять умения: ходьбы и бега между предметами, не задевая их; следить за правильной осанкой. Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к умыванию прохладной водой.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

ОО «Познавательное развитие»: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд-назад, вверх-вниз.

ОО «Речевое развитие»: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Дом, в котором я живу. Квартира. Мебель.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»)	«Проверка и ремонт самолета, заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе	Прямой галоп по кругу, руки за спиной	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами	«Проползи на четвереньках до флажка»	«Найди себе пару» (цветные мячики)
II. Дом, в котором я живу. Посуда. Материал.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т. д.), ходьба	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись крадучись	«Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам	Прямой галоп по кругу «змейкой»	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»
III. Домашние животные и их детеныши.	Перестроение из колонны по1 в колонну по 3 с места за направляющи м по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4–5 м)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд)	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«У ребят порядок...» «Вверх и вниз» (ходьба в «гору» и с «горы»)
IV. Домашние птицы, их птенцы.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 х 30)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком	«Подарки»

	ориентиру								

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд», «назад», «кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

ДЕКАБРЬ

Задачи

Формировать умения: перестраиваться в пары на месте, мягко приземляться при спрыгивании.

Закреплять навык: прокатывать мяч; развивать глазомер при ловле мяча; в ползании на четвереньках на повышенной опоре; находить своё место в колонне; выполнять правильный хват при ползании по скамейке.

Закреплять умение: прыгать на двух ногах с продвижением, через предметы; соблюдать дистанцию во время передвижения. Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.

ОО «Познавательное развитие»: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд-назад, вверх-вниз.

ОО «Речевое развитие»: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»:вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Зима. Зимние месяцы. Зимующие птицы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительны м заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 х 30)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раза подряд	Ползание по-пластунски	«Магазин игрушек»

II. Зима. Дикие животные и их детеныши.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга»)	Чередование бега в парах в колонне с бегом врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга»)	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением	«Попади в щит»	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках	«Светофор»
III. Зима. Животные и птицы холодных стран.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках	«Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета – фронтально)
IV. «Новый год»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Прыжки с продвижением вперед через 6–8 линий (расстояние 50–60 см)	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках	«Берегитесь, заморожу» двуэтапная эстафета на равновесие, прыжки – фронтальн

									о)

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.

ЯНВАРЬ

Задачи

Формировать умение: строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

Закреплять навык: в ходьбе и беге врассыпную, в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

Развивать глазомер и ловкость; внимание на сигнал.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений, продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

ОО «Познавательное развитие»: основные признаки предметов, цвет, форму, величину; развивать пространственные отношения: впереди, сзади, справа, слева.

ОО «Речевое развитие»: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Зима.	Размыкан	Ходьба по	«Найди	«Собери	Ходьба по	«Лиса в	«Подбрось и	«Перелет	«Кто

Здоровый образ жизни. Безопасность	ие на вытянуты е руки вперед и в стороны	залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	себе пару»	предметы»	гимнастическ ой скамейке и спрыгивание с нее	курятнике»	поймай»	птиц»	ушел?» (игра малой подвижнос ти)
III. Зима. Зимние виды спорта.	Размыкан ие на вытянуты е руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительн ых препятствий (с перешагивание м с кочки на кочку)	Бег с преодолени ем препятстви й (с перепрыгива н ием); бег «змейкой», огибая поставленны е кегли	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема	«Пружинка » с прыжками	Метание предметов в горизонтальн ую цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Перелезание через гимнастичес кую скамейку боком	«Ловишка с лентой»
IV. Зима. Зимние забавы.	Размыкан ие и смыкание приставн ым шагом	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертывани ем (догонять убегающег о и убегать от догоняюще го)	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенн ого выше поднятой руки ребенка (на 15 см)	Метание предметов в горизонтальн ую цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Перелезание через гимнастичес к ое бревно	««Загадай, отгадай, повтори»
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со									

сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.

ФЕВРАЛЬ

Задачи

Формировать в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

Развивать глазомер и ловкость; внимание на сигнал. формировать *умение:* строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

Закреплять навык: в ходьбе и беге врассыпную.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

ОО «Познавательное развитие»: упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). Закрепить о форме предмета: шар, куб.

ОО «Речевое развитие»: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* развивать чувство ритма.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Транспорт.	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	С цветами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–	«Сбей кеглю» «Кто первый»

						поднятой руки ребенка на 20 см		20 см)	
II. ПДД. Профессии на транспорте.	Повороты кругом, прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким поднимание м бедра – «лошадки»	С цветами	Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой	Метание предметов в горизонтальну ю цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтальн о (ширина доски 15– 20 см)	«Мыши в кладовой»
III. Профессии. Инструмен ты.	Повороты кругом стоя на месте, прыжком	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча)	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенног о места)	«Юла»
IV. День защитника отечества. Военные профессии.	Перестроени е из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по гимнастическо й скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенног о места)	«Найди и промолчи»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):
умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной' или спортивной игры.

МАРТ

Задачи
Формировать умения: занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Развивать *навык:* в бросании через сетку, а ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы. Формировать сознательное отношение к правилам игры.
Формировать навык оказания первой помощи при травме.

Интеграция образовательных областей
ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбе и беге по наклонной доске.
ОО «Познавательное развитие»: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.
ОО «Речевое развитие»: речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.
ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:*

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. 8 марта. Женский праздник.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м	«Переползи через кочку»	«Кто первый соберет»
II. Одежда, обувь	Перестроение из колонны по одному в колонну по	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне	Бег со средней скоростью 40–60 м в	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастическому буму с палкой за	Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через	Лазание по гимнастической стенке произвольны	«Подбрось-поймай»

	два в движении	стопы, со сменой положения рук (с гимн.	чередовании с ходьбой (3–4 раза)		головой		препятствие с расстояния 2 м	м способом (высота 2,2 м)	
III. Подарки Мойдодыра: принадлежности личной гигиены	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой, по одной сторо не зала пробегать по узкой извилистой дорожке	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см)	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)	«Самолет» (кольца используются как домики) «Такси»
IV. В гостях у сказки. День театра. Профессии.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью 40–60 м «змейкой» в чередовании с ходьбой (80– 120 м)	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см)	Метание предметов на дальность (за черту) (расстояние 3,5–6,5 м)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)	«Ловишки из круга»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко», «близко», «вперёд», «назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята».

АПРЕЛЬ

Задачи

Формировать умения: прыгать с короткой скакалкой, бегать на скорость.

Развивать навык: ходить по гим. скамейке с заданиями, прыгать на двух ногах через предметы, метать в вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках.

Закреплять навыки: и. п. при метании в вертикальную цель, лазанья по гим. стенке одноименным способом.

Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, о режиме дня и влиянии его на здоровье человека, приучать детей к мытью рук прохладной

водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель, формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. Социализация.

ОО «Речевое развитие»:

учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение в игре «Хитрая лиса».

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Весна. Приметы весны. Перелетные птицы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе (2–3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками	Ходьба по наклонному бревну с дополнительным и заданиями для рук	Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см)(П)	Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Огуречик, огуречик…» «Пастух и стадо»
II. Космос. День космонавтики.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот	Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс	Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см)	Метание предметов вдаль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку, остальные отгадывают, повторяют)

III. Весна: Первоцветы.	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчьи)	«Мы сильные» (с гантелями)	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Космонавты»
IV. Весна: Комнатные растения.	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом врассыпную по залу	С малыми мячами	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча верх и попытка поймать его	Лазание по лестнице-стремянке	«Жуки»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше», «ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на Площадке, выполняет команды «направо», «налево», «кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.

МАЙ

Задачи

Формировать навык: прыгать в длину с разбега.

Закрепить навык: ходьбы и бега парами с поворотом в другую сторону, перешагивания через набивные мячи, прыжков на двух ногах, перебрасывания мяча друг другу, лазанья по-медвежьи, бросания мяча о пол одной рукой, ловля двумя, ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, бросания мЯча в баскетбольное кольцо.

Воспитывать: активность у детей в двигательной деятельности, умение организовывать игры со всеми детьми. Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить соблюдать правила дорожного движения, правила безопасности во время лазанья по гимнастической стенке разными способами.

ОО «Речевое развитие»: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, развивать умение детей общаться спокойно, без крика, проводить подвижную игру под текст стихотворения.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений

ритмической гимнастики.									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Мониторинг	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительн ым заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Вползание на невысокую гору, опираясь на колени и помогая себе руками	Перебрасыва ние мяча через невысокие предметы
II. Мониторинг	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег на скорость (до 15–20 м)	с обручем	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Бросание мяча вперед»
III. Народные игры.	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 20 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Рыбаки и рыбки»
IV. Наш город. Моя улица	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	с малым мячом	«Упражнения Гантелькина»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 20 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко», «близко»,									

«вперёд», «назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята».
ИЮЛЬ
Задачи *Развивать умения:* сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края. *Закреплять навык:* ходьбы и бега в колонне по одному, врассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге. *Развивать* ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.
Интеграция образовательных областей **ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу. **ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до пяти при перестроении в колонны. **ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. **ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:*** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Прогулка в лето»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	«В парке» - с осенними листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)	«Переползи через кочки»	«Перелет птиц»
III. «Игры	Равнение по	Ходьба по	Бег по залу,	Стоя в кругу	Ходьба и бег	Перепрыгив	Прокатывание	Ползание	«Подарки»

мамы и папы»	ориентиру (шнур, канат)	кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)	с платочками	по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	ание через невысокую «кочку»	обручей друг другу по прямой	прямой (диаметр 1 2–15 см)(П)	
IV. «На именины к Коту Леопольду»	Равнение по меловой линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Стоя врассыпную с платочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч	«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше», «ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на Площадке, выполняет команды «направо», «налево», «кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.

АВГУСТ

Задачи

Развивать умения: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края.

Закреплять навык: ходьбы и бега в колонне по одному, врассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге.

Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до пяти при перестроении в колонны.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима

дня.
ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Путешествие к озеру»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 20 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Рыбаки и рыбки»
II. «В гостях у Смешариков»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную		«Упражнения Смешариков»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 20 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

2.4.3. Содержание и распределения программного материала в старшей возрастной группе от 5 до 6 лет

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 образ 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 туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения 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 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 др.); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

− ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

− ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3–4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

− бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

− прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат,

кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега. Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3–5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.

− упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения.

− упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; 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 ее 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 др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые

руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) 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 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.

Примерные подвижные игры: «Огородники», «Веселое соревнование – кто скорее до флажка», «Удочка», «Стой», «Коршун и наседка», «Ловишка с мячом», «Кролики», «Сбей кеглю», «Медведь и пчелы», «Эстафета парами», «Ловишка с приседанием», «Встречные перебежки»; «Уголки», «Мяч капитану», «Мороз, Красный нос», «Охотники и зайцы», «Ловишка с мячом», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Пустое место», «С кочки на кочку», «Горелки», «Охотники и звери», «Караси и щука», «Третий лишний», «Мы – веселые ребята», «Волк во рву», «Ловишка, бери ленту», «Быстрые и меткие», «Лиса и куры», «Лесная эстафета».

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.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощенным правилам.

4) 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.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

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», «полуелочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

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 др.) 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 спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) 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. Время перехода в одну сторону составляет 30–40 минут, общая продолжительность не более 1,5–2 часов. Время непрерывного движения 20 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.

Комплексно-тематическое планирование в старшей группе

СЕНТЯБРЬ									
Задачи Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей									
Интеграция образовательных областей **ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков, перебрасывания мячей, подвижной игры, метания и лазанья. **ОО «Познавательное развитие»:** развивать расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через мячи. **ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. **ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

МОНИТОРИНГ	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Попади в обруч»	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку	«Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину)
	Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, врассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая кирпичики	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой»	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10раз подряд)	Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом	«Веселое соревнование» – кто скорее до флажка с подлезанием под воротца
	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалки	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4–6 раз подряд)	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами	«Удочка»
	Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» – во время ходьбы врассыпную по	«Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег	С гимнастическими	Ходьба по гимнаст. скамейке на носках, в руках	«Пингвины с мячом» - эстафета(прыжки с зажатым	«Прокати мяч между предметами» (ширина 30–40	«Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастическо	«Догони свою пару»

		звуковому сигналу дети находят свое место в колонне	с «овощами» до корзины)	палками	скакалка	между коленями мячом до ориентира)	см, длина 3–4 м)	й скамейке на четвереньках	

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений ОО «Физическое развитие»): ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м), переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их.

ОКТЯБРЬ

Задачи

Развивать умения: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края.

Закреплять навык: ходьбы и бега в колонне по одному, врассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге.

Развивать ловкость и устойчивое равновесие пои ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Во саду ли, в огороде…» (Овощи)	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия	«Тренировка велосипедиста»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5–2 см)	Перепрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами	Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд)	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом	«Стой»
II. «Во саду ли, в огороде…» (Фрукты)	Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове	Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90 º, потом на 180 º (10–12 раз)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет	«Огородники»
III. Откуда хлеб пришел.	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове	Прыжки через предметы (высота 15–20 см) по прямой на 2-х ногах	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет	«Кто первый соберет?» «Садовник и лиса»

								с изменением темпа	
IV. Кладовая леса. Грибы. Ягоды.	Расчет на первый-второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)	«Встречные перебежки»	С лентами разного цвета	«По кочкам» – ходьба по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа	«Шишки, желуди, орехи»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): знает о пользе витаминов, правильного питания, о здоровом образе жизни, владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег с ловлей, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); проявляет активность при участии в подвижных играх, ловкость и координацию движений в выполнении простейших танцевальных движений; умеет сохранять устойчивое равновесие при перекладывании мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, имеет представление об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма, проявляет желание заниматься физкультурой.

НОЯБРЬ

Задачи

Формировать умения: перекладывать (мал.) мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.

Закреплять навыки: ходьбы с высоким подниманием колен; с остановкой на сигнал, бега врассыпную, перебрасывания мяча в шеренге, ползания по скамейке на животе, ведения мяча между предметами, пролезания через обручи с мячом в руках, подлезания под шнур боком и прямо, ходьбы «змейкой».

Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать здоровый образ жизни, познакомить детей с упражнениями,

укрепляющими различные органы и системы организма.
Интеграция образовательных областей **ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений. Формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега врассыпную. **ОО «Познавательное развитие»:** ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). **ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. **ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики: проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Дом в котором я живу. Квартира. Мебель.	Перестроение в две колонны; повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами	Бег противоходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическому буму с приседанием на середине	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	Подбивание ракетной волана; упражнение в ловле мяча после броска о пол	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске	«Волейбол двумя мячами» «Найди и промолчи»
II.	Повороты на	Ходьба с	Бег высоко	На	Ходьба по	Прыжки через	Перебрасывани	Ползание на	«Мяч

Посуда. Материалы.	месте кругом; перестроение в три колонны	заданиями	поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег	степах	гимнастическому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от бума)	предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	е мяча друг другу от груди снизу	животе и на четвереньках по гимнастической скамейке	водящему» «Точечный массаж»
III. Домашние животные и их детеныши. Содержание домашних животных.	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя)(П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках	Игр. упр. «Забавные шляпы» «Ловишки с ленточкой»
IV. Домашние птицы, их птенцы.	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному; парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На степах	Ходьба по буму с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по лестнице разноименным способом	«Ловишки с приседанием» «Найди свою пару»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет сопереживать друзьям и радоваться за успехи других детей, владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке с мешочком

на спине); проявляет активность при участии в подвижных играх, умеет оценивать поведение сверстников и своё во время проведения игр, выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.

ДЕКАБРЬ

Задачи

Формировать умения ходить по наклонной доске, прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр

Закреплять навык бегать в колонне по одному с сохранением дистанции, прыгать на двух ногах с преодолением препятствий, ползать на четвереньках между кеглями, подбрасывать и ловить мяч, бегать врассыпную и по кругу с изменением направления.

Воспитывать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формировать дружеские отношения; следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), во время ходьбы по наклонной доске.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики произведение «Елка»: проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I.	Расчет на	Ходьба через	Бег с	«Тренир	Ходьба по	Прыжки на	Перебрасыва	Ползание по	«Эстафета с

Зима. Зимние месяцы. Зимующие птицы.	первый-второй-третий; перестроение по расчету	предметы	препятствиями (по наклонной доске, через воротики)	овка туриста перед походо»	скамейке с закрытыми глазами	мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки)	ние мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине	рюкзачком»
II. Зима. Дикие животные и их детеныши.	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	В парах с фитболами	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки с бума в обозначенное место (высота 40 см)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой	«Перелет птиц» «Птички и клетка»
III. Климатические зоны. Животные и птицы холодных стран.	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу – врассыпную	В парах	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку(3)	«Попади в кегли»	Перелезание через бум правым и левым боком	«Лиса и куры»
IV.	Построение в	Обычная	«Уголки»	В парах	«Перелезь и	«Эстафета	«Мяч	Имитация	«Мороз

«Новогодняя сказка»	шеренгу; в две шеренги	ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом		с фитболами	подлезь» (перелезание через бум и подлезание под него)	прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	капитану»	движений пловца на скамейке	Красный нос»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни

ЯНВАРЬ

Задачи

Формировать умение лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт.

Закреплять умения: ходить и бегать между предметами, прыгать с ноги на ногу, забрасывать мяч в корзину, ползать на четвереньках, подталкивая мяч головой, пролезать в обруч, вести мяч в прямом направлении, ходить по наклонной доске, ходить с мешочком на голове.

Развивать устойчивое равновесие при выполнении упражнений по наклонной доске, формировать осанку.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время подвижной игры.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. **ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:*** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «Забавы Зимушки-зимы»	Построение в круг; размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт	«Два Мороза»
III. Если хочешь быть здоров. Здоровый образ жизни.	Перестроение в пары	Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	Аэробика на степах	Ходьба по гимнастическому буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «бревнышко»	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5–4 м на высоту 2,2 м	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Ловля обезьян»
IV. Мы – россияне,	Построение в одну	Ходьба перекатом с	Бег «змейкой» на носках со	Аэробика	«Кто скорее к флажку» (бум	«Кто дальше	«Попади в корзину»	«Подлезь и не задень» –	«Мы – веселые

мы – петербуржцы»	колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	сменой ведущего по сигналу		– бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя)	прыгнет?» - прыжки через скакалку	(метание мячей в корзину)	подлезание правым и левым боком	ребята»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

ФЕВРАЛЬ

Задачи

Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метать мяч в вертикальную цель, лазать по гимнастической стенке.

Закрепить навыки: перепрыгивания через бруски, забрасывания мяч в корзину, энергичного отталкивания и приземления при выполнении прыжка в длину с места, подлезания под дугу, отбивания мяч о пол, подлезания под палку и перешагивания через нее.

Проводить комплекс закаливающих процедур; формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям, учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при плохом самочувствии, изучать своё тело.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр, формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр, формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности по отношению к себе, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

ОО «Познавательное развитие»: учить части тела, развивать способность применять знания о своём теле в играх и упражнениях.

предметов в пространстве по. отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу. **ОО «Речевое развитие»:** проводить игры и упражнения под тексты стихотворений, проговаривать части тела, действия и названия упражнений в процессе двигательной деятельности. **ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Строительство. Профессии на стройке.	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и. п. – лежа на полу	Бег при ставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего	С гимнастическими и палками	Легкий бег по буму, раскладывая и собирая мелкие предметы	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную)	«Не задень кегли»	Ползание по пластунский до обозначенного места	«Пустое место»
II. Профессии. Инструменты. Бытовая техника.	Перестроение в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед	Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – остановиться и присесть	С гимнастическими и палками	Ходьба, по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся)	«Не выпускай мяч из круга»	Ползание по пластунски «змейкой» между предметами	«Поспеши, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
III.	Равнение в	Ходьба на	Бег с	Аэробик	Работа на	Прыгни через	Перебрасыва	Ползание по	«Кто летает»

Грузовой и пассажирский транспорт.	колонне, в шеренге; перестроение в звенья	четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестыванием голени	а	гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок	скамейку	ние мяча друг другу через сетку	пластунски в сочетании с перебежками	
IV. День защитника отечества. Военные профессии.	Перестроение в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на 1–2-й в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом	Бег на носках; по сигналу – врассыпную в сочетании с построением по диагонали	Аэробика	«Не потеряй груз» – бег по буму с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины)	«Спрыгни точно в намеченное место» (с бума в обруч с высоты 30–40 см)	Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» – прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	«Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке до колокольчика)	«Мы – веселые ребята»
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека									
МАРТ									
Задача									

Формировать умения; ходить по канату с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега.
Закреплять навыки: ходить в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал, прыгать из обруча в обруч, перебрасывать мяч друг другу, метать в цель, ходить и бегать между предметами, перестраиваться в пары и обратно в колонну, ползать на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, подлезать под рейку в группировке, строиться в 3 колонны.
Формировать здоровый образ жизни в детском саду и семье, потребность в движении и в занятиях физической культурой, проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки, осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений, создавать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, любовь к родителям); учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, при ходьбе и беге по наклонной доске.
ОО «Познавательное развитие»: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.
ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.
ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. 8 марта. Женский праздник. Профессии.	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком)	Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун»	Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку	Лазание по шесту(3)	«Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами»

II. Я и мое тело. Как расти здоровым.	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне	Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед	На степах с гантелями	Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком)	Перешагивание предметов, в конце с 3–4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте	Лазание по шесту	«Горелки» «Автомобили и гаражи»
III. Я и моя одежда, головные уборы и обувь.	Перестроение в три колонны	Ходьба на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами	Аэробика	«Стойка баскетболиста»; «На одной ножке по дорожке»	Прыжки: с 3–4 шагов коснуться предмета	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира	Лазание по канату	«Светофор»
IV. В гостях у сказки. День театра. Профессии.	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу – прыжки	Бег «змейкой» на носках, по сигналу – остановка	Аэробика	«Сумей сбить с бревна» – дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне	«Сделай как можно меньше прыжков» – прыжки широким шагом до ориентира	«Попади в обруч» – метание в горизонтальную цель	Лазание по канату	«Третий лишний»
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений): могут бросать предметы в цель из разных									

исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения*);* следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

АПРЕЛЬ

Задачи

Развивать навык: ходить по гим. скамейке с заданиями, прыгать на двух ногах через предметы, метать в вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках.

Закреплять навыки: и. п. при метании в вертикальную цель, лазанья по гимнастической стенке одноименным способом.

Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, о режиме дня и влиянии его на здоровье человека, приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды, учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.

ОО «Речевое развитие»: учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение в игре «Хитрая лиса».

ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I.	Перестроение в	Ходьба	Обычный бег	«Подгото	«Мяч	Прыжки в	Перебрасывание	«Выход в	«Третий

Весна. Приметы весны. Перелетные птицы. Водоплавающие птицы.	две, три колонны на месте и в движении	выпадами	по сигналу: «К звездам!» – подойти к заданному месту и залезть на него	вка космонавтов к полету» (с обручами)	водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	высоту через веревку (20–30см) в беге	малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске(З)	космос» – подлезание правым и левым боком под дугой	лишний»
II. Космос. День космонавтики.	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	Медленный бег в течении одной минуты: широкой «змейкой» с остановкой на сигнал – свисток	С косичкой	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с места (30–40см)	Перебрасывание набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу(О)	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола	«Мы – веселые ребята»
III. Весна. Деревья и кустарники. Первые весенние цветы.	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба с притопами, с прихлопами	Бег с приставным шагом правым и левым боком	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Прыжки через скакалку	Перебрасывание набивного мяча из-за головы	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, раз-водить ноги в стороны	«У кого мяч»
Весна.	Построение в	Ходьба в	Бег длинной	Аэробика	«Обеги мяч»	Эстафета	«Пронеси волан и не		«Ловишка,

Комнатные растения. Цветы сада и луга. Насекомые.	колонну, перестроение в звенья	колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	«змейкой», по сигналу – бег врассыпную		– бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	«Кто быстрее» – перепрыгивание кирпичиков на одной ноге	урони»		бери ленту»

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений): могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения*);* следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

МАЙ

Задачи
Формировать навык: прыгать в длину с разбега.
Закрепить навык: ходьбы и бега парами с поворотом в другую сторону, перешагивания через набивные мячи, прыжков на двух ногах, перебрасывания мяча друг другу, лазанья по-медвежьи, бросания мяча о пол одной рукой, ловля двумя, ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, бросания мяча в баскетбольное кольцо.
Воспитывать: активность у детей в двигательной деятельности, умение организовывать игры со всеми детьми.
Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

Интеграция образовательных областей
ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить соблюдать правила дорожного движения, правила безопасности во время лазанья по гимнастической стенке разными способами.
ОО «Речевое развитие»: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, развивать умение детей общаться

спокойно, без крика; проводить подвижную игру под текст стихотворения. **ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мониторинг	Построение в три колонны	Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну	Челночный бег 3х10 м в медленном темпе	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочком на голове	Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах	Броски набивного мяча (2,5 м)	Лазание по веревочной лестнице разноименным способом	«Быстрые и меткие»
	Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны)	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Бег в медленном темпе по пересеченной местности	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочком на голове	Прыжки в длину с разбега на мат (6 м), подбирая толчковую ногу	Броски набивного мяча (2,5 м)	Лазание по веревочной лестнице одноименным способом	«Пустое место»
III. Моя Родина	Размыкание из одной	Ходьба перекатом с	Бег (20–30 м)	Аэробика	На гимнастичес	Прыжки в длину с	Метание малого мяча на дальность	Лазание по веревочной	«Щука и карасики»

- Россия. Столица. Флаг. Герб. Гимн.	колонны в три колонны	пятки на носок			ких кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	разбега на мат (6 м), с ноги на ногу	правой и левой рукой	лестнице свободным способом	
IV. Виват, Санкт-Петербург	Ходьба с перестраиванием в 3–4 колонны	Ходьба с различными движениями рук; медленный бег боком приставным шагом	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)	Аэробика	Ходьба с «мешочками» на голове по скамейке сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2–3 круга)	Прыжки на лев. и прав. ноге между кеглями	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой в цель расстояние 5 м	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Собери фигуру» (авторская игра)

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений): могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения*);* следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную

культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

ИЮЛЬ

Задачи
Формировать навык: прыгать в длину с разбега.
Закрепить навык: ходьбы и бега парами с поворотом в другую сторону, перешагивания через набивные мячи, прыжков на двух ногах, перебрасывания мяча друг другу, лазанья по-медвежьи, бросания мяча о пол одной рукой, ловля двумя, ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, бросания мяча в баскетбольное кольцо.
Воспитывать: активность у детей в двигательной деятельности, умение организовывать игры со всеми детьми. Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

Интеграция образовательных областей
ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить соблюдать правила дорожного движения, правила безопасности во время лазанья по гимнастической стенке разными способами.
ОО «Речевое развитие»: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, развивать умение детей общаться спокойно, без крика; проводить подвижную игру под текст стихотворения.
ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Здравствуй, лето»	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Попади в обруч»	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на	«Ловец бабочек и жуков»

			сигналу					вертикальную лесенку	
II. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, врассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическо му буму, перешагивая кирпичики	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой»	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10раз подряд)	Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом	«Веселое соревнование» – кто скорее до флажка с подлезанием под воротца
III. Традиционная структура	Построение в пары на месте, чередуя	Ходьба с перекатом с пятки на носок,	Бег мелким и широким шагом	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическо му буму на	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4–6 раз	Ползание на четвереньках «змейкой» между	«Удочка»
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» – во время ходьбы врассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне	«Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины)	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическо му буму на носках, в руках скакалка	«Пингвины с мячом» - эстафета(прыжки с зажатым между коленями мячом до ориентира)	«Прокати мяч между предметами» (ширина 30–40 см, длина 3–4 м)	«Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Догони свою пару»

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений): могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения*);* следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную

культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

АВГУСТ

Задачи
Развивать навык: ходить по гим. скамейке с заданиями, прыгать на двух ногах через предметы, метать в вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках.
Закреплять навыки: и. п. при метании в вертикальную цель, лазанья по гимнастической стенке одноименным способом.
Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, о режиме дня и влиянии его на здоровье человека, приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур.

Интеграция образовательных областей
ОО «Социально-коммуникативное развитие»: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды, учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.
ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.
ОО «Речевое развитие»: учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.
ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Олимпийские звезды»	Построение в три колонны	Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну	Челночный бег 3х10 м в медленном темпе	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочком на голове		Броски набивного мяча (2,5 м)	Лазание по веревочной лестнице разноименным способом	«Быстрые и меткие»

II. Традиционная стркутура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны)	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Бег в медленном темпе по пересеченной местности	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочком на голове	Прыжки в длину с разбега (6 м), подбирая толчковую ногу	Броски набивного мяча (2,5 м)	Лазание по веревочной лестнице одноименным способом	«Лиса и куры»

2.4.4. Содержание и распределения программного материала в подготовительной возрастной группе

Содержание образовательной деятельности.

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.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения строевые упражнения).

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.

1) Основные движения:

− бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);

− ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

− ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

− бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с

захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

− прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование. Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

− упражнение 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.

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 др.).

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.

Примерные подвижные игры: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого назвали, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля» обезьян»; эстафеты; «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Ловишки с ленточкой» и др.

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 т. п.) 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 ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

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

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;

Придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений. попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и др.), 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 спортивны инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться

государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья. Проводятся 1 раз в квартал, в этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35–40 минут, общая продолжительность не более 2–2,5 часов. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристкой 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 г. 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.

Комплексно-тематическое планирование в подготовительной возрастной группе

СЕНТЯБРЬ

Задачи
Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
МОНИТОРИНГ	Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	Подбивание ракеткой волана как можно большее число раз без падения	Пролезание в обруч правым и левым боком	«Ловишка с лентами»

	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большим мячом	Ходьба гимнастическим шагом по ска-мейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх)	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)
	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах стопы, врассыпную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	С большим мячом	Ходьба по гимнастическому буму	Прыжки через скакалку	Бросать мяч с хлопами, поворотами и другими заданиями	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Лягушки и цапли» (прыжки)
IV. Праздник знаний. Детский сад-школа.	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба врассыпную, на пятках	Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу, чередуя с ходьбой	С обручем	«Полоса препятствий». Бег по скамейке на носках	«Полоса препятствий»: прыжки через перекладину разной высоты (высота 15–20–30 см)	«Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»	«Пролезание в воротники»	«Охотники и зайзы»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выявить уровень физической подготовленности детей

ОКТЯБРЬ

Задачи

Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодоление препятствий; «змейкой» между предметами.

Формировать навык: ходьбы по канату; прыжков через короткую скакалку; бросания мешочка в горизонт, цель; лазанья по гимн, стенке с переходом

по диагонали на другой пролет.
Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подлезании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, - перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега врассыпную.

ОО «Познавательное развитие»: ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, обогащение словаря, работа над темпом и ритмом речи, автоматизация и дифференциация поставленных звуков, развитие слухового внимания и памяти.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Осень. Осенние месяцы. Деревья осенью.	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	С малыми обручами	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6–8 кубиков, кеглей)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира)
II.	Перестроение	Ходьба	Бег на носках,	Аэроби	Бег в среднем	Прыжки	Броски мяча в	На	«Пустое

Осень. Овощи. Фрукты. Труд взрослых в саду и огороде.	парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	ка	темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну	через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площад-ки до другой. Вращать скамейку вперед и назад	кольцо двумя руками от груди	гимнастической лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол	место»
III. Злаки. Хлеб (хлебобулочные изделия). Профессии (как хлеб на стол пришел).	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С малым и обручами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед(О)	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)(П)	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С)	Элементы городков «Попади – сбей кеглю»
IV. Кладовая леса. Грибы. Ягоды. Сбор, заготовка ягод и грибов.	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	«Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамейки	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)	«10 передач» «Ловец бабочек и жучков» (авторская игра)

					(2–3 раза)	по скамейке			

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо, боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта.

НОЯБРЬ

Задачи

Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бега между линиями; знание о пользе физической культуры и спорта для здоровья.

Упражнять: в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием.

Развивать координацию движений.

Формировать умение: прыгать вверх из глубокого приседа.

Формировать представление: в здоровом теле здоровый дух.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр. Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале. Формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, во время проведения подвижной игры.

ОО «Познавательное развитие»: уточнить представления о внешнем облике человека, частях тепа, лица. Закрепить знание об органах чувств, их роли. Развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Дом в котором я живу. Мебель. Посуда.	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	На степах	Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте	Лазание чередующимся шагом по гимнастической стене, касание ру-кой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д.	«Не урони» (перебрасывание через сетку)
II. Бытовая техника. Инструменты. Трудовые действия.	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	На гимнастических скамейках	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Ведение мяча одной рукой в движении (П)	Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения	«Найди, где спрятано»
III. Домашние животные и их детеныши.	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя при-седания на середине бума, руки	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногам	«Попрыгунчики-воробушки» «Перелет птиц» (2 вариант)

					вперед(3)	предметами			
IV. Домашние птицы, их птенцы.	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Переправа» (авторская игра)

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта.

ДЕКАБРЬ

Задачи

Закреплять навыки: ходьбы с выполнен. задания по сигналу; бега с преодолением препятствий; парами; перестроения из одной колонны по одному в колонну по два и по три.

Развивать координ. движ. при ходьбе по огранич. площади опоры.

Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгив. на пр. и лев. ногах; в переполз, по гим. скам.; в лазаньи по гим. стенке с переход, на другой пролет; следить за осанкой во время выпол. упр. на равновесие.

Формировать гигиенические навыки; следить за осанкой при ходьбе.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь.

Формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол.

ОО «Познавательное развитие»: привлекать детей к измерению расстояния условными мерками (палки, шаги).

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Обогащение словаря, работа над слоговой структурой слова.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Зима. Зимние месяцы. Зимующие птицы.	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Волк и овцы» «Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)
II. Зима. Дикие животные и их детеныши.	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	На степах й с гантелями	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Работа с мячом одной рукой в движении	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Лиса и куры» «Найди, где спрятано»
III. Климатические зоны. Животные и птицы холодных стран.	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь	«Забей льдинку» «Горелки»

					вперед	делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг		ногами	
IV. «В гости к дедушке Морозу» Новый год.	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Аэробика	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Мороз Красный нос» «Снежный ком» (авторская игра)

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления асохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных.

ЯНВАРЬ

Задачи

Формировать навык: ходьбы пристав, шагом; прыжков в длину с разбега на мягкое покрытие; метания набив, мяча двумя руками из-за головы и от груди.

Закрепить умения: перестраиваться из одной колонны в две в движ., переползать по скам.; прыгать, энергично отталкив. и приземляясь на полусогнутые ноги.

Развивать ловкость и координацию в упр. с мячом.

Закрепить навык: прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед.

Учить сохранять осанку; проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в

спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры.
ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.
ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.
ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку

Программный материал

Мотивация	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Зима: зимние виды спорта, зимние забавы	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	«Попади в кольцо»	Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом	Игра на внимание «Угадай какой спортсмен»
III. Если хочешь быть здоров. Здоровый образ жизни. Безопасность (пожарная, террористическая, информационная).	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, за-хлестывая голень на-зад, по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Ползание по-пласту-нски под шнуром до ориентира (4–5 м) (3)	«Аты-баты» (авторская игра)

IV. «Подвиг Ленинграда»	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы врассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега врассыпную по залу с бегом «змейкой»	С лентами	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по два в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость.

ФЕВРАЛЬ

Задачи

Закрепить навык: в ходьбе и беге в колонне по одному с останов, на сигнал, с изменением направления, между предметами; прыжков и брос. мал. мяча; ползания по гим. скам.; пролез, между рейками; перебрасыв. мяча друг другу. *Формировать* осанку при ходьбе на повыш. площади опоры; энергично отталкив. от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. *Развивать:* ловкость и глазомер при метании в горизонт, цель.

Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений, формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной дреке, подвижной игры.

ОО «Познавательное развитие»: формировать знания о подвижных и фольклорных народных играх; развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Климатические зоны. Животные жарких стран.	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку	Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях	Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет	Игра «Ловля обезьян»
II. Город. Виды транспорта. Профессии на транспорте. ПДД	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	С фитболами в парах	На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок	Прыжки через короткую скакалку	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	Эстафета – бег со скакалкой
III. День защитника отечества. Военные профессии.	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)

		низких четвереньках			дорогу		3 м)		
IV. Животный мир морей и океанов. Пресноводные и аквариумные рыбы.	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С флажками	Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно	Игра-упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Самолеты»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в две и три колонны, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползают на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

МАРТ

Задачи

Формировать навык: вращения обруча на руке и на полу.

Закрепить навык ходьбы и бега в чередов.; перестроения в кол. по одному и по два в движении; лазанья по гим. стенке в сохранении равновесия; в энергич. отталкив. и призем. на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин.; в ведении мяча ногой. *Развивать:* координацию движений в упраж. с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.

*П*роводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении образовательной деятельности по ф-ре; формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.
ОО «Речевое развитие»*:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.
ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Семья. Женский праздник. Профессии.	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза)	Аэробика на степах в парах	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой	«Пингвины»
II. Я и мое тело. Как расти здоровым.	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика	Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом	«Третий лишний»

						места, вбегать под вращающуюся скакалку(О)			
III. Я и моя одежда, головные уборы и обувь	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу смена ведущего	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед, вы-полная хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см)	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира	Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом	«Автомобили и гаражи» «Подай высоко и далеко» (элементы бадминтона)
IV. В гостях у сказки. День театра. Профессии.	Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироватьс я	Бег широким и коротким шагом	Аэробика	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах)				

АПРЕЛЬ
Задачи *Формировать умение:* ходить парами по огранич. площади опоры; по кругу во встречном направ. «Улитка». *Закрепить навык:* ходьбы с измен, направ.; беге с высоким подним. бедра; ведение мяча в прямом направ.; лазанья по гим. скам.; метания в вертик. цель; ходьбы и бега в кол. по одному с останов, по сигналу; лазанья по гим. стенке одноим. способом, прыжков в длину с разбега. _ *Упражнять:* в прыжках с продвиж. вперед; ходьбе и беге с ускор. и замед.; ползании по гим. скам.; в прыжках через корот. скакалку; в сохранение равновесия при ходьбе по канату. Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).
Интеграция образовательных областей **ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества

(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбы и бега по кругу. **ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве. **ОО «Речевое развитие»*:*** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. **ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:*** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Весна. Приметы весны. Перелетные птицы. Водоплавающие птицы.	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С длинной веревкой	Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками на голове; по команде одновременно присесть, встать (10–12 раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 раз)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из виса на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира
II. Космос. День космонавтики.	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках,на середине	Прыжок с разбега в высоту на	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Космонавты» «Инопланетяне и земляне»

		поворотом кругом			выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	мягкое покрытие			
III. Весна. Первые весенние цветы.	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Догони свою пару»
IV. Весна. Деревья. Кустарники. Лес. Парк.	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам	Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках)		Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед»		Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении»	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Ловишка, бери ленту»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):
выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдают интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.

МАЙ

Задачи
Формировать умение: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м.
Упражнять: в прыжках в длину с разбега и с места, в высоту с разбега и с места; в перебрасывании мяча в шеренгах; в сохранении равновесия; в

забрасывании мяча в баскетбольную корзину двумя руками.
Закрепить навык: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.
Проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Весенний ветерок», «Послушай свое дыхание»
Речь с движением «Возвращаются певцы», «Бабочка весной», «Первый раз в первый класс», «Руки человека»

Программный материал

Мотивация	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мониторинг	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку(П)	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см)	Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу)(С)	Лазание по канату в три приема	Игра «Перелет птиц»

	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол)	Лазание по канату в три приема	«Докати обруч до флажка»
III. Моя Родина - Россия. Столица. Флаг. Герб. Гимн.	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок(3)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату в три приема	«Мы веселые ребята»
IV. Виват, Санкт-Петербург	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать под вращающейся	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	«Пионербол»

						скакалкой парами			

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):
выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдают интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.

ИЮЛЬ

Задачи
Формировать умение: ходить парами по огранич. площади опоры; по кругу во встречном направ. «Улитка».
Закрепить навык: ходьбы с измен, направ.; беге с высоким подним. бедра; ведение мяча в прямом направ.; лазанья по гим. скам.; метания в вертик. цель; ходьбы и бега в кол. по одному с останов, по сигналу; лазанья по гим. стенке одноим. способом, прыжков в длину с разбега. _
Упражнять: в прыжках с продвиж. вперед; ходьбе и беге с ускор. и замед.; ползании по гим. скам.; в прыжках через корот. скакалку; в сохранение равновесия при ходьбе по канату.
Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

Интеграция образовательных областей
ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбы и бега по кругу.
ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.
ОО «Речевое развитие»*:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.
ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

I. «Здравствуй, лето»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С длинной веревкой	Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками на голове; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 раз)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из виса на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира
II. Традиционная структура занятия	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темпа движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с места в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Коршун и наседка»
III. Традиционная структура	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое	Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой	Перелезание через препятствия (гим. скамейка)	«Догони свою пару»

IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м(2—3 раза)	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	По гимнастической стенке чередующимся шагом, слезание по диагонали, поднять ноги и держать угол	«Кто первый»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):
выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдают интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.

АВГУСТ

Задачи
Формировать умение: ходить парами по огранич. площади опоры; по кругу во встречном направ. «Улитка».
Закрепить навык: ходьбы с измен, направ.; беге с высоким подним. бедра; ведение мяча в прямом направ.; лазанья по гим. скам.; метания в вертик. цель; ходьбы и бега в кол. по одному с останов, по сигналу; лазанья по гим. стенке одноим. способом, прыжков в длину с разбега. _
Упражнять: в прыжках с продвиж. вперед; ходьбе и беге с ускор. и замед.; ползании по гим. скам.; в прыжках через корот. скакалку; в сохранение равновесия при ходьбе по канату.
Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

Интеграция образовательных областей
ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбы и бега по кругу.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве. **ОО «Речевое развитие»*:*** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. **ОО «Художественно – эстетическое развитие»*:*** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Традиционная структура занятия	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темпа движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с места в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Горелки»
III. Традиционная структура	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине присесть встать на низкие четвереньки и продолжить продвижение	Прыжок с разбега в высоту на мягкое	Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой	Перелезание через препятствия (гим. скамейка)	«Догони свою пару»

2.5.

2.6. Система физкультурно-оздоровительной работы

Системы физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Использование вариативных режимов дня
2. Психологическое сопровождение развития воспитанников:
   - создание психологически комфортного климата в ГБДОУ;
   - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности;
   - личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;
   - формирование основ коммуникативной деятельности у детей;
   - диагностика и коррекция развития детей;
   - психолого-медико-педагогическая коррекция ребёнка в адаптационный период
3. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников
4. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:
   - развитие представлений и навыков здорового образа жизни
   - воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности
   - формирование основ безопасности жизнедеятельности
5. Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение

Формы двигательной активности детей

Организационная форма	Кто проводит	Время проведения	Место проведения
Утренняя гимнастика	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре	Ежедневно утром.	Группа, музыкально-спортивный зал.
Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре	Ежедневно во время непрерывной непосредственно образовательной деятельности	Группа, музыкально-спортивный зал.
Динамические паузы	Воспитатели групп	Ежедневно между различными видами непосредственно образовательной деятельности	Группа
Физическая культура	инструктор по физической культуре	По расписанию	Музыкально-спортивный зал,
Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на	Воспитатели групп (наблюдение, оказание помощи по просьбе детей)	Ежедневно	Группа, игровая площадка, музыкально-спортивный зал

прогулке			
Детские развлечения и досуги	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	4 раза в месяц, во второй половине дня	Группа, музыкально-спортивный зал
Физкультурные праздники	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель	2 раза в год	музыкально-спортивный зал, на территории ГБДОУ (на улице)
Подвижные игры	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	Ежедневно	Группа, музыкально-спортивный зал, игровая площадка
Игры с элементами спорта (старший дошкольный возраст)	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре	По календарному плану	музыкально-спортивный зал, игровая площадка
Дни здоровья	В подготовке сценария и проведении участвуют педагоги ГБДОУ	1 раз в месяц	музыкально-спортивный зал, игровая площадка

Комплекс лечебно–оздоровительных мероприятий

Организационная форма	Ответственный	Время проведения	Место проведения
Гимнастика после сна	Воспитатель (врач утверждает комплексы)	Ежедневно	Группа
Гимнастика для глаз (неспецифические комплексы)	Воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	Ежедневно	Группа, музыкально-спортивный зал
Воздушные закаливающие процедуры	Врач, медсестра, воспитатели групп, инструктор по физической культуре (по инструкции врача)	Ежедневно	Группа
Свето-воздушные	Врач, медсестра,	Летний период	Игровая площадка

ванны	воспитатели групп, инструктор по физической культуре (по инструкции врача)		
Дыхательная гимнастика (неспецифические комплексы)	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	Ежедневно	Группа, музыкально-спортивный зал
Прогулки	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре	В соответствии с режимом и погодными условиями	Игровая площадка
Массаж стоп – ходьба босиком по массажным коврикам, ребристым дорожкам	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре	В соответствии с режимом	Группа, музыкально-спортивный зал
Режим теплового комфорта выбора одежды для пребывания детей в группе, на физкультурных занятиях, во время прогулок	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре	Постоянно	Группа, музыкально-спортивный зал
Режим проветривания	Медсестра, воспитатели групп, инструктор по физической культуре	В соответствии с режимом	Группа, музыкально-спортивный зал
Витамино-профилактический комплекс	Медсестра	В течение года	Витаминизация третьего блюда
Свето-воздушные ванны	Врач, медсестра, воспитатели групп, инструктор по физической культуре (по инструкции врача)	Летний период	Игровая площадка
Прогулки	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре	В соответствии с режимом и погодными условиями	Игровая площадка
Массаж стоп – ходьба босиком по массажным коврикам, ребристым дорожкам	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре	В соответствии с режимом	Группа, музыкально-спортивный зал
Режим теплового	Воспитатели групп,	Постоянно	Группа, музыкально-

комфорта выбора одежды для пребывания детей в группе, на физкультурных занятиях, во время прогулок	инструктор по физической культуре		спортивный зал
Режим проветривания	Медсестра, воспитатели групп, инструктор по физической культуре	В соответствии с режимом	Группа, музыкально-спортивный зал

Объем лечебно-оздоровительной работы и коррекционной помощи детям регламентируют индивидуально в соответствии с медико-педагогическими рекомендациями.

2.6. Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада

Взаимодействие с медицинскими работниками

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников, осуществляющих свою профессиональную деятельность по договору с СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №27».

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, врач и старшая медицинская сестра заполняют листы здоровья, определяет группу по физической культуре, дает рекомендации по физическому развитию и двигательному режиму каждого ребенка.
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатывают рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Ведет контроль над организацией щадящего режима занятий для детей перенесших заболевания.
- Осуществляет 2 раза в год осуществляет медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Проводит качественный и количественный контроль эффективности занятия.
- Оказывает помощь по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Взаимодействие с воспитателями

Воспитатель по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития и воспитания детей.

- планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.
- разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения

этих показателей на конец учебного года.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Воспитатель, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- оказывает помощь в подборе музыкальные произведения к различным упражнениям и играм.
- совместно проведение музыкально-спортивные праздники и развлечения.
- разучивает с детьми танцевальные движения, развивает пластику, чувство ритма.

2.7. Формы взаимодействия с семьей воспитанников

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:
   - Зоны физической активности,
   - Закаливающие процедуры,
   - Оздоровительные мероприятия и т.п.
4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
6. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
8. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
9. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.
10. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития

11. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

12. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

Планирование работы с родителями

Месяц	Формы работы	Тема	Цели и задачи	Возрастная группа
СЕНТЯБРЬ	Родительское собрание	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями	все группы
	Информация на стенд	«Физическое развитие детей 3 – 4 лет»	Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностей физического развития детей 3 – 4 лет	вторая младшая группа
		«Физическое развитие детей 4 – 5 лет»	Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностей физического развития детей 4 – 5 лет лет	средняя группы
		«Физическое развитие детей 5 – 6 лет»	Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностей физического развития детей 5 – 6 лет	старшие группа
		«Физическое развитие детей 6 – 7 лет»	Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностей физического развития детей 6 – 7 лет	подготовитель-ные группы
	Опрос	«Физическая культура и оздоровление в семье»	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению	все группы
	Тиражирование опыта семейного воспитания	«Спортивное лето» фоторепортаж	Преемственность семей о летнем отдыхе, заинтересовать лучшими местами отдыха на следующий год. Поделиться опытом в воспитании своих детей, привлечь родителей к активной совместной деятельности в группе.	все группы
	Консультация	«Гигиеническое значение физкультурной формы»	Выявить запросы родителей по данному направлению	все группы
	Создание книжек-самоделок	«Азбука здоровья»	Преемственность семей о велоспорте. Поделиться опытом в воспитании своих детей, привлечь родителей к активной совместной деятельности в группе.	подготовитель-ные группы

ОКТЯБРЬ	Консультация	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду	все группы
	Информация на стенд и сайт ДОУ	«Играем вместе с ребенком на прогулке»	Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на даче, на прогулке	все группы
		«Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье через активный отдых	все группы
	Индивидуальная беседа	«Физическая подготовленность ребенка»	Информирование родителей о результатах мониторинга. Рекомендации (в соответствии с картой развития ребенка).	все группы
	Консультация	«Утренняя гимнастика»	Ориентировать родителей на формирование у ребенка привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; познакомить со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью	все группы
НОЯБРЬ	Беседа, рекомендации	«Фестиваль дворовых игр»	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты. «Фестиваль дворовых игр»	все группы
	Информация на стенд и сайт ДОУ	«История мяча»	Ознакомить с играми с мячом разных народов	все группы
		«Наши привычки – привычки наших детей»	Приобщать семьи к здоровому образу жизни	все группы
		«Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия»	Познакомить родителей с упражнениями для предупреждения плоскостопия	все группы
ДЕКАБРЬ	Беседа	«Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях»	Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома	все группы
	Информация на стенд и сайт ДОУ	«Организация прогулки в зимний период»	Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации в зимний период	все группы
		«Лыжи для здоровья»	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах	все группы
		«Зимние забавы и безопасность»	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей навыков безопасного поведения на прогулке в зимний период времени; познакомить родителей с	все группы

			активностью детей в зимний период	
		«Дыхательная гимнастика»	Разъяснять родителям о пользе дыхательной гимнастики	все группы
	Консультация	«Русские народные традиции»	Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни	все группы
ЯНВАРЬ	Консультация	«Играем вместе с ребенком на прогулке»	Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье	все группы
	Семинар-практикум	«Точечный массаж для часто болеющих детей»	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к своему здоровью	подготовитель-ные группы
	Информация на стенд и сайт ГБДОУ	«На лыжню»	Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках	все группы
		«Мои органы чувств»	Привлечь родителей к валеологическому воспитанию детей, предложить ознакомить их с органами слуха и зрения. (В помощь подготовить контрольные задания)	все группы
	Спортивный досуг на улице в зимнее время года	Неделя зимних игр и развлечений	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности. Привлечение к организации и проведению массового катания на санках ледянках	все группы
	Интервью	«Определения способов организации двигательного режима в домашних условиях»	Выявить уровень знаний родителей по вопросу двигательного режима	все группы
ФЕВРАЛЬ	Физкультурно-музыкальный праздник	«День Защитника Отечества»	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях	старшие и подготовитель ные группы
	Круглый стол	«Здоровый образ жизни, мифы и реальность»	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей здорового образа жизни	подготовитель ные группы
		Выставка рисунков детей «Защитники Отечества»	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности	все группы
		Поздравление с праздником, объявления о предстоящих мероприятиях пригласительные билеты	Подготовка участников к открытым мероприятиям	подготовительна я группа группы
	Информация на стенд	«Проводы зимы!»	Познакомить родителей с русскими традиционными играми и	все группы

	и сайт ГБДОУ		формами их организации в выходные дни на масленичные гуляния	
		«О детской одежде для зимних прогулок»	Познакомить родителей о мерах закаливания организма детей	все группы
	Консультация	«Упражнения для развития правильной осанки»	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей	все группы
	Информация на стенд и сайт ДОУ	«Спортивный уголок дома»	Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей	все группы
		«Детская оздоровительная ЙОГА»	Познакомить родителей с нетрадиционными методами оздоровление детей. Подобраны упражнения для детского возраста	все группы
		«Банк игр» (игры на формирование правильной осанки)	Повысить компетентность родителей в физическом воспитании детей	
		Вопросы викторины «Спорт – это жизнь»	Дать родителям возможность проверить свои знания в этой области	все группы
	Консультация	«Значение семейного досуга для детей»	Повышать компетентность родителей в вопросах организации для детей досуга	все группы
АПРЕЛЬ	Совместная физкультурные занятия	«День здоровья»	показать значение и необходимость семейного физического воспитания; познакомить с упражнениями выполняемых в паре с ребёнком; способствовать укреплению детско-родительских отношений.	все группы
	Информация на стенд и сайт ГБДОУ	«Какой вид спорта подойдет вашему ребенку»	Сориентировать родителей в различных видах спорта. Помочь в выборе спортивной секции для своего ребенка	все группы
		«Как уберечь ребенка от травм»	Предупреждения и профилактика детского травматизма	все группы
		«Босиком за здоровьем»	Познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей	все группы
		«Физкульт-Ура»	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты	все группы
	Консультация	«Движение и здоровье»	Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение	старшие группы
		«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре»	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	все группы

	Информация на стенд и сайт ДОУ	«Не зная броду, не суйся в воду»	Разъяснить родителям о необходимости создания безопасного пребывания детей вблизи воды	все группы
		«В поход всей семьей»	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей здорового образа жизни	подготовитель-ные группы
		«Семь упражнений для снятия мышечного напряжения»	Научить родителей навыкам борьбы с «синдромом эмоционального выгорания»; познакомить с приемами саморегуляции	все группы
	Опросник	«Физкультура – в детском саду»	Дать возможность оценить физкультурно-оздоровительную работу в ГБДОУ	все группы
МАЙ	Информация на стенд и сайт ДОУ	«Ролики – пособие для начинающих»	Пополнить знания о способах совершенствования и укрепления физических возможностях детского организма; раскрыть методику обучения катания на роликах, правильному подбору	все группы
		«Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье	все группы
	Беседа	«Ах, лето»	Пропаганда здорового образа жизни, познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период.	все группы
	Родительское собрание	«Наши достижения»	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы.	все группы
ИЮЛЬ				
	физкультурно-спортивное развлечение	«Моряки ничего не боятся»	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях	все группы
	Информация на стенд и сайт ДОУ	«Подвижные игры в жаркую погоду»	Пополнить знания о способах совершенствования и укрепления физических возможностях детского организма	все группы
				все группы

АВГУСТ	ярмарочное развлечение	«Путешествие за молодильными яблочками»	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях	все группы
	Консультация	«Солнце, воздух и вода»	Пропаганда здорового образа жизни	все группы

Направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

Коррекционно-развивающая работа (далее – КРР) направлена на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с особыми образовательными потребностями (далее – ООП), в том числе детей с ограниченные возможности здоровья (далее – ОВЗ) и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий диагностику развития ребенка, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития.

Педагог разрабатывает программу КРР в соответствии с ФГОС ДО, которая может включать:

- план диагностических и коррекционно-развивающих мероприятий;
- рабочие программы КРР с обучающимися различных целевых групп, имеющих различные ООП и стартовые условия освоения Программы.
- методический инструментарий для реализации диагностических, коррекционно-развивающих и просветительских задач программы КРР.

Задачи КРР в ОО «Физическое развитие»:

- определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения Программы и социализации в ДОО;
- своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами;
- осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учетом особенностей их психического и физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей в соответствии с рекомендациями психолого-педагогического консилиума (далее – ППК);
- оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной психолого-педагогической помощи по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста;
- содействие поиску и отбору одаренных обучающихся, их творческому развитию.

КРР в ДОО реализуется в форме групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий. Выбор конкретной программы коррекционно-развивающих мероприятий, их количество, формы организации, методов и технологий реализации определяется после мониторинга, исходя из возрастных особенностей и ООП обучающихся.

Содержание КРР для каждого обучающегося определяется с учетом его ООП на основе рекомендаций ППК.

Определяются нижеследующие категории целевых групп обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения:

1) нормотипичные дети с нормативным кризисом развития.
2) обучающиеся с ООП:
3) с ОВЗ и инвалидностью, получившие статус в установленном порядке;
4) обучающиеся по индивидуальному учебному плану на основании медицинского заключения (ЧБД);
5) обучающиеся, испытывающие трудности в освоении образовательных программ, развитии, социальной адаптации;
6) одаренные обучающиеся.
7) обучающиеся «группы риска»:
8) проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных проявлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая/завышенная самооценка, завышенный уровень притязаний).

Целевой раздел Программы воспитания.

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 ребенка 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 ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Физическое и оздоровительное направление воспитания.

1) Цель физического и оздоровительного воспитания – формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.
2) Ценности жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Учебный план по реализации рабочей программы

Учебный план на 2023-2024 учебный год
реализации Образовательной программы дошкольного образования
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №16 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 16 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга)
в группах комбинированной направленности

	2 младшая группа			**средняя группа**			**старшая группа**			**подготовительная группа**		
Количество занятий в рамках непрерывной образовательной деятельности												
Образовательная область	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Физическое развитие	**3**	**12**	**108**	**3**	**12**	**108**	**3**	**12**	**108**	**3**	**12**	**108**
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ежедневно в рамках непрерывной образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы с детьми.											
Физическая культура (всего): - физкультурное занятие, - физкультурный досуг	3 2 1	12 8 4	108 72 36	3 2 1	12 8 4	108 72 36	3 2 1	12 8 4	108 72 36	3 2 1	12 8 4	108 72 36
ИТОГО:	**3**	**12**	**108**	**3**	**12**	**108**	**3**	**12**	**108**	**3**	**12**	**108**
Объем образовательной нагрузки	**45 мин**	**3 часа**	**36 часов**	**1 час**	**4 часа**	**48 часов**	**1 час 15 мин**	**5 часов**	**60 часов**	**1 час 30 мин**	**5 часов 20 мин**	**52 часа 40 мин**

ЛЕТНЕ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД *Примечание: Исключаются виды детской деятельности с повышенной интеллектуальной нагрузкой; непрерывная образовательная деятельность по возможности организуется на улице*												
	в неделю	в месяц	16.07-31.08	в неделю	в месяц	16.07-31.08	в неделю	в месяц	16.07-31.08	в неделю	в месяц	16.07-31.08
Физическое развитие	**3**	**12**	**36**	**3**	**12**	**36**	**3**	**12**	**36**	**3**	**12**	**36**
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ежедневно в рамках непрерывной образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы с детьми**.**											
Физическая культура (всего): - физкультурное занятие, - физкультурный досуг	3 2 1	12 8 4	18 12 6	3 2 1	12 8 4	18 12 6	3 2 1	12 8 4	18 12 6	3 2 1	12 8 4	18 12 6
ИТОГО:	**3**	**12**	**18**	**3**	**12**	**18**	**3**	**12**	**18**	**3**	**12**	**18**
Объем образовательной нагрузки	**45 мин**	**3 часа**	**36 часов**	**1 час**	**4 часа**	**48 часов**	**1 час 15 мин**	**5 часов**	**60 часов**	**1 час 30 мин**	**5 часов 20 мин**	**52 часа 40 мин**

Пояснительная записка к учебному плану 2023- 2024 учебного года

Учебный план 2023-2024 учебного года **скорректирован** в соответствии с:

- Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утв. постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189;
- Письмом Роспотребнадзора N 02/16587-2020-24, Минпросвещения России N ГД-1192/03 от 12.08.2020 "Об организации работы общеобразовательных организаций».

Основная цель учебного плана - регламентировать образовательную деятельность.

Задачи учебного плана:

- Установить формы и виды организации образовательной деятельности;
- Установить количество часов образовательной деятельности в неделю.

В учебном плане распределено количество занятий, дающее возможность использовать модульный подход, строить учебный план на принципах дифференциации и вариативности. Учебный план определяет содержание и организацию образовательной деятельности по освоению обучающимися образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

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

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации Программы ***обеспечивает материально-технические условия,*** позволяющие реализовывать ее цели и задачи, в том числе:

- осуществлять все виды детской деятельности, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;
- организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии;
- обновлять содержание Образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников;
- эффективного использования профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной и правовой компетентности;
- эффективного управления ГБДОУ, осуществляющего образовательную деятельность, с использованием информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

3.3. Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в совмещенном музыкально-спортивном зале

Перечень спортивно-игрового оборудования
Гантели (150 гр, 300 гр) – 25 шт. Гимнастическая дорожка – 1 шт. Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 10 подставок 23 х 23 х 30 см, 10 круглых палок длиной 70 см диаметром 2,5 см, 25 плоских соединяющихся между собой планок 100 х 4 см) Домик палатка – 1 шт. Канат – 3 ш. Клюшка детская – 2 шт. Коврик массажный 25 х 25 см резиновый Коврик со селедочками (в чехле комплект из 3 отдельных ковриков 250 х 42 см с фиксированным расположением следочков: стопа, ладонь, колено, носок, пятка; для отработки различных способов ходьбы) Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами Конус пластмассовый – 12 шт. Кубики пластмассовые – 30 шт. Маты гимнастические – 4 шт. Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 Мяч «Хоп» - 4 шт. Мяч массажный – 25 шт. Мяч резиновый диаметр 30 – 36 (шт). Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра) Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр 55 см) – 3 шт Набор крепежных клипс к гимнастическому набору Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винил с кожей, высотой 10 см с размером большей стороны не менее 30 см или диаметром не менее 20 см)

Обруч пластмассовый диаметром 35 см (25 шт.) Обруч пластмассовый диаметром 50 см (5 шт.) Обруч пластмассовый диаметром 65 см (5 шт.) Палка гимнастическая – 31 шт. Парашют тканевый – 1 шт. Спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 х 60 х 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винил с кожей) Корзины баскетбольные – 2 шт. Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с шипами Стойка для спортинвентаря – 2 шт Тоннель тканевый – 1 шт. Дартс – 2 шт

3.4. Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ

Образовательной программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения, включая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- карты развития детей;
- различные шкалы индивидуального развития.

Реализация рабочей Программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которые фиксируются в таблицах наблюдений детского развития.

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества.

Система педагогической диагностики в группах комбинированной направленности.

цель диагностики	Комплексное оценивание качества образовательной деятельности в группе (группах) и индивидуализация траектории физического развития ребенка при достижении им целевых ориентиров Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ
кем проводится	Инструктор по физической культуре
название диагностических методик	«Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений» (по Е. Н. Вавиловой)
методы диагностики	- Наблюдение, за двигательной активностью ребенка при его нахождении в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях); - беседы; - игровые и тестовые задания
в ходе диагностики заполняются	Протоколы обследования развития физических качеств и уровня освоения основных движений для каждой возрастной группы
длительность и периодичность проведения педагогического обследования	3 недели в начале учебного года (сентябрь)- 2 неделя – в конце учебного года (конец апреля- начало мая). 2 раза в год: сентябрь, май *Сентябрь*: определение достижений, а также индивидуальные проблемы, проявлений, требующие педагогической поддержки; определение задач работы; составление индивидуальных маршрутов для работы с детьми *Апрель:* для подготовительной к школе группы *Май:* определение уровня форсированности социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе

	завершения обучения в данной возрастной группе; оценка качества образовательной деятельности; внесение корректив в Образовательную программу дошкольного образования ГБДОУ на следующий учебный год.
оценка педагогического процесса (уровень овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям)	**0 баллов –** отказ от задания **1 балл** – требуется внимание специалиста (ребенок не ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает); **2 балла** – требуется корректирующая работа педагога (ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания); **3 балла** – средний уровень развития (ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого); **4 балла** – уровень развития выше среднего (ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания); **5 баллов** – высокий уровень развития (ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания)

Журнал протоколов обследования развития физических качеств обучающихся групп общеразвивающей направленности включает:

Протокол обследования №1 развития физических качеств обучающихся 2-ой младшей возрастной группы
Протокол обследования №2 развития физических качеств обучающихся средней возрастной группы
Протокол обследования №3 развития физических качеств обучающихся старшей возрастной группы
Протокол обследования №4 развития физических качеств обучающихся подготовительной возрастной группы

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у обучающихся в возрасте 3 – 4 лет.

- **Ходьба.**

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны).
3. Согласованные движения рук и ног.
4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Методика обследования. Наблюдение. Ребенок находится на расстоянии 2—3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2—3 м за линией финиша.

- **Бег.**

1. Туловище прямое или немного наклонено вперед.
2. Выраженный момент «полета».
3. Свободные движения рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Методика обследования бега. Наблюдение.

- **Лазанье.**

1. Крепкий хват руками сверху, поочередный перехват руками рейки.
2. Чередующийся шаг.
3. Активные, уверенные движения.

Методика обследования лазанья. Наблюдение. Фиксируется высота, преодоленная ребенком (от пола в метрах). Закрепить сантиметровую ленту на вертикальную рейку.

- **Прыжки.**

Тест. Прыжки в длину с места.

Цель: оценить скоростно-силовые качества.

1. И. п.: небольшое приседание на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.
4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги, согнутые в коленях.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).

1. И. П.: небольшое приседание с наклоном туловища.
2. Толчок: одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении.
4. Приземление: мягко, на две ноги одновременно, удерживается устойчивое положение (руками не касаются земли)

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб – высота 20см, мат.

- **Метание.**

Метание вдаль.

1. И. П.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая (левая) рука согнута в локте.
2. Замах: небольшой поворот вправо (влево).
3. Бросок: с силой.

Методика обследования: Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10м, ширина 5м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки удобно положить в ведерки для каждого ребенка.

Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка – 100 г.

Метание в цель.

Цель: для оценки координации и ловкости.

1. И. П.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание).
2. Бросок: резкое движение рукой вверх-вниз; попадание в цель.

Методика обследования метания. Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длинной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 80см, на расстоянии 1м, диаметр мишени 50см. Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по две попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий.

Развития физических качеств.

- **Развитие ловкости и координационных способностей.**

«Школа мяча».

Тест. Подбрасывание и ловля мяча.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз подряд.

Тест. Броски мяча о пол и ловля его.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками бросает мяч о землю (диаметром 20 см), как можно большее количество раз подряд.

Методика обследования: для проведения теста, необходимо положить на пол у ног плоский зрительный ориентир (круг).

ПРОТОКОЛ ОБСЛЕДОВАНИЯ №1
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2-ОЙ МЛАДШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Обследование провел: _____ **Учебный год:** _____
Ф.И.О. педагогического работника

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	пол обучаю-щегося	Прыжки				Метание						«Школа мяча»			
			в длину с места (см)		в глубину (см)		мешочка вдаль (вес. 100 г, см) 09 05				в цель теннис. мяча *(кол-во)*		подбрасы-вание и ловля мяча *(кол-во)*		броски мяча о пол и ловля	
			С	М	С	М	С		М		С	М	С	М	С	М
							ПР	Л	ПР	Л						

Обозначения:
С – сентябрь М – май
ПР – правая рука Л – левая рука

Критерии педагогической диагностики:

0 баллов	отказ от выполнения задания
1 балл	требуется внимание специалиста
2 балла	требуется корректирующая работа педагога
3 балла	средний уровень
4 балла	уровень развития выше среднего

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у обучающихся в возрасте 4 – 5 лет.

- **Ходьба.**

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Методика обследования. Наблюдение.

- **Бег.**

Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°).
4. Ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.
2. Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой.
3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Методика обследования бега. Наблюдение.

- **Лазанье.**

Цель: оценить силовые способности.

Лазание по гимнастической стенке.

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
2. Ритмичность движений.
3. Не пропускает реек.

Методика обследования лазанья. Наблюдение. Фиксируется высота, преодоленная ребенком (от пола в метрах). Закрепить сантиметровую ленту на вертикальную рейку.

- **Прыжки.**

Тест. Прыжки в длину с места.

Цель: оценить скоростно-силовые качества.

1. И. П.: ноги стоят параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отодвинуты назад.
2. Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед-вверх.
3. Полет: руки вперед вверх; туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).

1. И. П.: ноги стоят параллельно, слегка расставлены; полуприседание; руки свободно движутся назад.
2. Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед вверх.
3. Полет: ноги почти прямые; руки вверх, чуть разведены в стороны.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; руки вперед — в стороны.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб – высота 25см, мат.

- **Метание.**

Метание вдаль.

1. И. П.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди: правая рука держит предмет на уровне груди.
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз назад; в поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед.
3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; сохранение заданного направления полета предмета.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования: Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка – 100 г.

Метание в цель.

Цель: для оценки координации и ловкости.

1. И. П.: стойка вполоборота к мишени, отставить ногу, отвести в сторону одноименную руку, производящую бросок, ведущая рука выдвинута вперед (прицеливание);
2. Замах: поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; попадание в цель.

Методика обследования метания. Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длинной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 90см, на расстоянии 1,5 – 2 м, диаметр мишени 50см. Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по три попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий.

Метание набивного мяча массой 0,5 кг.

Цель: для оценки скоростно-силовых качеств.

1. И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу перед собой.
2. Замах: поднять мяч двумя руками вверх и опустить за голову, руки согнуты в локтях, ногу отставить назад.
3. Бросок: ступни ног не отрываются от пола.

Методика обследования: метание набивного мяча проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2 броска; фиксируется лучший результат.

Развития физических качеств.

- **Развитие ловкости и координационных способностей.**

«Школа мяча».

Тест. Подбрасывание и ловля мяча.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз подряд.

Тест. Отбивания мяча о пол.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Методика обследования: даются две попытки; фиксируется лучший результат.

ПРОТОКОЛ ОБСЛЕДОВАНИЯ №2
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Обследование провел: _____ **Учебный год:** _____
Ф.И.О. педагогического работника

№ п/п	Фамилия, имя обучающего	пол	Прыжки				Метание								«Школа мяча»			
			в длину с места (см)		в глубину (см)		мешочка вдаль (вес. 100 г, см)				в цель теннис. мяча *(кол-во)*		набив. мяча 0,5 кг		подбрасы-ваниеи ловля мяча *(кол-во)*		отбивание мяча о пол и ловля	
			С	М	С	М	С		М		С	М	С	М	С	М	С	М
							ПР	Л	ПР	Л								

Обозначения:
С – сентябрь М – май
ПР – правая рука Л – левая рука

Критерии педагогической диагностики:

0 баллов	отказ от выполнения задания
1 балл	требуется внимание специалиста
2 балла	требуется корректирующая работа педагога
3 балла	средний уровень
4 балла	уровень развития выше среднего

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у обучающихся в возрасте 5 – 7 лет.

- **Ходьба.**

1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

Методика обследования ходьбы. Наблюдение.

- **Бег.** *Бег на скорость.*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60—80°).
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.
2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги — с пятки.
3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.
4. Устойчивая ритмичность движений.

Методика обследования бега. Наблюдение.

- **Лазанье.**

Цель: оценить силовые способности. *Лазание по гимнастической стенке.* Одноименный и разноименный способы.

1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.
2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
3. Прямое положение корпуса и головы.
4. Ритмичность движений.
5. Сохранение перечисленных элементов при слезании.

Методика обследования лазанья. Наблюдение. Фиксируется высота, преодоленная ребенком.

- **Прыжки.**

Тест. Прыжки в длину с места.

Цель: оценить скоростно-силовые качества.

1. И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх.
3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).

1. И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад.
2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх.
3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; туловище наклонено, руки вперед — в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб, мат.

Прыжки в высоту с места.

Цель: оценить скоростно-силовые качества.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки. Например, воспитатель держит флажок над головой ребенка. *Методика обследования.* Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Фиксируется лучший результат.

Прыжки через короткую скакалку (классические) с 6 лет.

Цель: оценить ловкость, гибкость и выносливость.

1. И. П.: ноги вместе, руки вперед-книзу чуть согнуты в локтях, в руках скакалка сзади.
2. Вращение: сзади вверх, вперед, вниз, скакалка все время натянута, руки широко разведены.
3. Прыжок: когда скакалка оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее.

Методика обследования. Для проведения прыжков через короткую скакалку нужно определить длину скакалки: встать на середину скакалки в стойку ноги врозь, отвести согнутые под прямым углом руки в стороны, натянуть ее, концы скакалки достают до подмышек.

За один прыжок засчитывается, когда скакалка оказывается сзади. Воспитатель считает количество прыжков до прерывания цикличности. Делается две попытки пауза 5 минут, засчитывается лучший результат.

- **Метание.** *Метание вдаль.*

1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую — на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз — назад — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута — «положение натянутого лука».
3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.
4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Методика обследования: Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка – 100 г.

Метание в цель.

Цель: для оценки координации и ловкости.

1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз назад вверх; в) поворот в направлении броска.
3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания. Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длинной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 1м, на расстоянии 3 – 4 м. Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по три попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий.

Метание набивного мяча массой 1 кг.

Цель: для оценки скоростно-силовых качеств.

1. И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу перед собой.
2. Замах: поднять мяч двумя руками вверх и опустить за голову, руки согнуты в локтях, ногу отставить назад.
3. Бросок: ступни ног не отрываются от пола,

Методика обследования: 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2 броска; фиксируется лучший результат.

Развития физических качеств.

- **Развитие ловкости и координационных способностей.**

«Школа мяча».

Тест. Подбрасывание и ловля мяча.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз подряд.

Тест. Отбивания мяча о пол.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Методика обследования: даются две попытки; фиксируется лучший результат.

Статическое равновесие.

Тест. Поза «Аист».

Функция равновесия определяется продолжительность удержания такой позы: стоя на одной ноге, опираться другой на голень опорной. Время фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной. Функция равновесия оценивается только в количественных показателях.

- **Развитие силовых способностей.**

Тест «Ванька-встанька».

1. И. п: сидя на ковре с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширину плеч. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются колен. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

Методика обследования: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами колен, лечь на спину, касаясь лопатками пола. Оценивается количество повторений за 30 с. Учитывается результат одного захода после выполнения 2—3 пробных движений.

- **Развитие гибкости.** *Тест 2. «Отодвинь кубик, как можно дальше».*

Цель: оценить гибкость при помощи наклона вперед.

Методика обследования. Ребенок садиться на ковер, так чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к ковру. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

ПРОТОКОЛ ОБСЛЕДОВАНИЯ №3
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Обследование провел: _____ **Учебный год:** _____
Ф.И.О. педагогического работника

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	пол обучающегося	Прыжки								Метание								«Школа мяча»				Тест Поза «Аист» (сек)		Тест «Ванька - встанька» (кол–во)		Тест «Отодвинь кубик…» (см)	
			в длину с места (см)		в глубину (см)		вверх с места (см)		скакалка (количество прыжков)		мешочка вдаль (вес. 100 г, см)				в цель теннисного мяча (кол-во)		набивного мяча 1 кг (см)		подбрасывание и ловля мяча (кол-во)		отбивание мяча о пол и ловля (кол-во)							
			С	М	С	М	С	М	С	М	С		М		С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М
											ПР	Л	ПР	Л														

Обозначения:
С – сентябрь М – май
ПР – правая рука Л – левая рука

Критерии педагогической диагностики:

0 баллов	отказ от выполнения задания
1 балл	требуется внимание специалиста
2 балла	требуется корректирующая работа педагога
3 балла	средний уровень
4 балла	уровень развития выше среднего

ПРОТОКОЛ ОБСЛЕДОВАНИЯ №4
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Обследование провел: _____ **Учебный год:** _____
Ф.И.О. педагогического работника

№ п/п	Фамилия, имя обучающего-ся	пол обучающегося	Прыжки								Метание								«Школа мяча»				Тест Поза «Аист» (сек)		Тест «Ванька - встанька» (кол–во)		Тест «Отодвинь кубик…» (см)	
			в длину с места (см)		в глубину (см)		вверх с места (см)		скакалка (количество прыжков)		мешочка вдаль (вес. 100 г, см)				в цель теннисного мяча *(кол-во)*		набивного мяча 1 кг (см)		подбрасывание и ловля мяча *(кол-во)*		отбивание мяча о пол и ловля (кол-во)							
			С	М	С	М	С	М	С	М	С		М		С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М
											ПР	Л	ПР	Л														

Обозначения:
С – сентябрь М – май
ПР – правая рука Л – левая рука

Критерии педагогической диагностики:

0 баллов	отказ от выполнения задания
1 балл	требуется внимание специалиста
2 балла	требуется корректирующая работа педагога
3 балла	средний уровень
4 балла	уровень развития выше среднего

3.5. Учебно-методическое обеспечение :

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под ред. *Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой;*

Л.Д. Глазырина « Физическая культура – дошкольникам»; -

Э.Я.Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду»

Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина, Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет: *пособие в 3-х частях*

О. М. Литвинова Система физического воспитания в ДОУ

М. А. Рунова Двигательная активность ребенк*а*

О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников

Э. Я. Степаненкова Методика проведения подвижных игр

А. А. Потапчук, Т. С. Овчинникова Двигательный игротренинг для дошкольников.

Н. Ч. Железняк Занятия на тренажерах в детском саду

Л. И. Латохина Творим здоровье души и тела

Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников

М. Ю. Карушина Праздники здоровья для детей 6 – 7 лет. Сценарии ДОУ *М. Ю. Карушина* Сценарии оздоровительных досугов для детей 6 – 7 лет. *М. Ю. Карушина* Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет

Н. И. Крылова Здоровьесберегающая пространство в ДОУ. Проектирование, тренинги, занятия

Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.

Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.

Л. И. Пензулаева Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет *Пензулаева Л.И.* Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)

Г. А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет

Т. Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников

Е. И. Подольская Комплексы лечебной гимнастика для детей 5 – 7 лет

Е. И. Подольская Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет

А. А. Потапчук Как сформировать правильную осанку у ребенка

Т.Г. Анисимова, Е. Б. Савинова Физическое развитие детей 5 – 7 лет

В. Н. Шебеко Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший возраст *Н. И. Николаева* Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов ДОУ

Т. С. Овчинникова, О. В. Чёрная, Л. Б. Баряева Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика.

О. Е. Громова Спортивные игры для детей

Е.Ф. Железнова 150 эстафет для детей дошкольного возраста

Е. А. Сочеванова Подвижные игры с бегом для детей 4—7 лет

И. С. Красикова Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки.

И. С. Красикова Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение

С. Ю. Федорова, Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет.

С. Ю. Федорова, Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет.

С. Ю. Федорова, Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет.

С. Ю. Федорова, Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет.