

Муниципальное бюджетное дошкольного образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 8 «Зернышко»

Согласовано  
на педагогическом совете МБДОУ  
д/с № 8 «Зернышко»  
протокол от «30» августа 2024 г. № 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**на 2024 -2025 учебный год**

- на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
- на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

Разработчик:

Инструктор по физической культуре  
Таран Алина Эдуардовна

2024 г.

## *Содержание*

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи рабочей программы
3. Возрастные особенности физического развития детей 1,5-3 лет
  - 3.1 Требования к уровню подготовки образовательная область «Физическая культура»
  - 3.2.Перспективное планирование образовательная область «Физическая культура» 1 младшая группа
4. Возрастные особенности физического развития детей 3-4 лет
  - 4.1.Требования к уровню подготовки образовательная область «Физическая культура»
  - 4.2.Перспективное планирование образовательная область «Физическая культура» 2 младшая группа
5. Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет
  - 5.1 Требования к уровню подготовки образовательная область «Физическая культура»
  - 5.2. Перспективное планирование образовательная область «Физическая культура» средняя группа
6. Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет
  - 6.1. Требования к уровню подготовки образовательная область «Физическая культура»
  - 6.2. Перспективное планирование образовательная область «Физическая культура» старшая группа
7. Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет
  - 7.1. Требования к уровню подготовки образовательная область «Физическая культура»
  - 7.2. Перспективное планирование образовательная область «Физическая культура» подготовительная группа.
8. Перспективный план спортивных развлечений и праздников
  9. Перспективный план по взаимодействию с родителями и детьми

### **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа разработана с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, образовательной программы ДОУ, требований ФГОС.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Рабочая программа по физическому развитию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 1,5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

**Цель и задачи** по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

**Цель:** формирование у детей общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья.

#### **Задачи:**

- укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать основы двигательной и гигиенической культуры;
- развивать у детей на основе разного образовательного содержания эмоциональную отзывчивость, способность к сопереживанию, готовность к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
- способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи;
- пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

#### **Принципы и подходы к формированию программы.**

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

- развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;
- этнокультурной соотнесенности дошкольного образования – приобщение детей к истокам народной культуры своей страны;

- гармоничности образования – широкое взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры;

- научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии с обще дидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).

- принцип воспитывающего обучения (в процессе НОД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества).

- принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит)

- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).

- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).

- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).

- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).

- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).

- принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности)

#### **Методы обучения.**

- **Словесный:** обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).

- **Наглядный:** создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя).

- **Практический:** закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Содержание рабочей программы включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

В сфере образования федерального уровня:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)

С документами локального уровня:

- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №8 «Зернышко»
- Учебный план МБДОУ д/с №8 «Зернышко» на 2023-2024 учебный год.
- Основная общеобразовательная программа МБДОУ д/с №8 «Зернышко»

#### **Цель основной образовательной программы ДОУ**

Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Задачи физического развития

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

Тематические блоки:

1. легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки);
2. гимнастика (группировки, перекаты, кувырки, акробатические упражнения, упражнения на равновесие, лазанье по канату);
3. спортивные игры (футбол, баскетбол, «мяч через сетку»);

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление.

#### **Структура занятий**

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является - тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

Занятия тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

### **Принципы организации занятий**

**Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

**Принцип развивающего обучения** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

**Принцип интеграции:** процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

### ***Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания***

предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

***Принцип доступности*** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

***Принцип результативности*** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### ***Методы и приемы обучения:***

#### ***Наглядные:***

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

#### ***Словесные:***

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

#### ***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

### ***Материально — технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.***

\*Уголок для двигательной активности ребенка;

◆Информационная папка;

◆Уголок нетрадиционного физического оборудования;

◆Физкультурный зал;

◆Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

#### ***Наглядно - образный материал***

◆Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);

◆Игровые атрибуты для подвижных игр.

### **Возрастные особенности детей 1,5-3 лет.**

Рост трёхлетнего ребёнка обычно достигает 99-102 см., а вес – 14-16 кг. (средние показатели по данным ВОЗ). За год ребёнок вырастает на 7-8 см. и прибавляет в весе от 2,5 до 3 кг.. Это уже не пухлый карапуз: исчезает округлость тела, ноги и руки становятся более длинными и стройными. Ребёнок много и разнообразно двигается, продолжает активно осваивать пространство доступными способами (ходит, бежит, прыгает, проползает через предмет или подлезает под ним и др.), уверенно владеет своим телом.

Он может активно бодрствовать 6-6,5 часов, но всё ещё нуждается в полноценном дневном сне, чередовании активности и отдыха.

Качественные преобразования в физическом и психическом развитии ребёнка третьего года жизни столь значительны, что это позволяет психологам, размышляющим о середине пути развития человека от момента рождения до зрелого возраста, отнести этот важный рубеж к трём годам.

Дети в таком возрасте стремятся быть вблизи взрослого, прислушиваются к его ласковой речи, с удовольствием выполняют посильные задания и поручения. Но они ещё не способны самостоятельно занять нужное место для выполнения определенного движения, поэтому во время занятий построения и перестроения используются наиболее простые, с применением различных ориентиров. Наиболее удобно и приемлемо для выполнения общеразвивающих упражнений и подвижных игр свободное построение. Для ориентиров могут быть использованы разнообразные пособия: веревки, обручи, гимнастическая скамейка, ковровая дорожка и т. д.

Все построения и перестроения проводятся с помощью воспитателя. Перед выполнением общеразвивающих упражнений он приучает детей вставать на коврик (так, чтобы не мешать друг другу); перед броском — вдоль веревки, скамейки и т. п., помогая малышам найти свободное место, построиться парами или в круг (кто с кем хочет). Круг можно образовать, если малыши встанут в шеренгу, держась за руки, а воспитатель, взяв за руки первого и последнего, замкнет круг; или дети становятся вокруг стула (куба) лицом к нему, берутся за руки и вместе с воспитателем образуют круг.

В начале года на занятиях малыши ходят и бегают гурьбой, в рассыпную за взрослыми (вокруг ковра), но постепенно они осваивают ходьбу и бег колонной друг за другом, выстраиваясь при этом не по росту, а произвольно. Чтобы научить детей для выполнения общеразвивающих упражнений при построении (в круг, шеренгу) соблюдать достаточное расстояние друг от друга, следует ориентировать их на предварительно расставленные маленькие обручи, погремушки, кубики и т. п. так, чтобы каждый был рядом с предметом. Воспитатель кратко объясняет и показывает упражнение всей группе, затем одновременно с показом повторяет задание, при этом все выполняют движение вместе с ним, а взрослый, уделяя внимание каждому, подбадривает малышей.

Следует учитывать психофизиологические особенности детей третьего года жизни: повышенную возбудимость, неустойчивость эмоционального состояния, большую подвижность, быструю утомляемость от однообразных движений, неспособность без перерыва ходить, бегать, долго ждать сигнала в играх и т. д. Воспитатель не оставляет без внимания малоподвижных, слабых, застенчивых детей, а также отстающих в физическом развитии, так как им больше всех требуется помощь.

Малыши со слабым физическим развитием, двигательной подготовленностью, как правило, боязливы, пассивны и выполняют упражнения вяло. Однако, если задание заинтересовывает, у них появляется желание заниматься, при этом качество движений резко меняется.

В начале года новички, не уверенные в своих силах, часто отказываются выполнить действие, но, даже не принимая непосредственного участия, проявляют интерес и любознательность. Как правило, эти дети быстро переходят в активную деятельность при повторении знакомых им упражнений, игр, особенно если взрослый постоянно обращается к ребенку, поощряя и помогая ему.

Воспитатель использует все возможности, чтобы занятия приносили наибольшую пользу. Высокая эффективность физической нагрузки достигается при правильном чередовании движений и отдыха, который может быть активным и пассивным. На занятиях по физической культуре в первой младшей группе в основном применяется поточный и фронтальный методы организации детей, т. е. поочередное и групповое выполнение задания, и только по необходимости применяется индивидуальный метод. В этом процессе необходим активный отдых, во время которого в работу включаются

мышцы, не принимавшие участия в предыдущем упражнении, т. е. происходит смена мышечной нагрузки (одно движение следует за другим). Например, в основной части занятия после ходьбы по гимнастической скамейке или метания проводится подвижная игра с бегом и т. п. Активный отдых увеличивает полезное время занятия, т. е. моторную плотность, сокращая паузы между отдельными видами движений. Если застенчивый ребенок отказывается выполнить задание, взрослый предлагает то же задание другому, более активному ребенку. Это помогает малышу преодолеть робость. Во второй половине учебного года, особенно при повторении пройденного материала, дети становятся более уверенными и самостоятельными. Движения ребенок осваивает скорее, с большим удовольствием, если умело используется крупный инвентарь и различные игровые приемы, основанные на подражании и непрерывном участии взрослых. Все это помогает развитию способности быстро реагировать на новые условия.

## СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

**Ходьба** — составная часть каждого занятия по физической культуре. Она необходима для развития ориентировки в пространстве, быстрой реакции на звуковой и зрительный сигнал. Например, детям дают задание двигаться в определенном направлении, по сигналу остановиться или изменить направление, ходить вокруг и между предметами, не задевая их, не наталкиваясь друг на друга и т. п.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Ходьба:

стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении;  
парами, держась за руки;  
по кругу, взявшись за руки;  
змейкой между стульчиками (кубами, кеглями);  
с переступанием через веревку (палку, кубики, обручи); друг за другом.

Второе полугодие. Ходьба:

в колонне по одному, на носках;  
с остановкой и сменой направления по сигналу;  
переходящая к бегу, и наоборот;  
на месте, шаг вперед, вбок, назад;  
на месте кружиться в одну и другую сторону;  
с предметом (платочек, обруч, флажок и др.).

**Бег** является одним из основных видов передвижения детей младшего дошкольного возраста. Дети, которые любят бегать, сложены более пропорционально, у них лучше формируется стопа, что имеет большое значение для двигательной деятельности ребенка. Во время движения активизируются мышцы, а это хорошо влияет на весь организм, так как повышенное мышечное напряжение вызывает увеличение частоты сердечных сокращений.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Бег:

переход от ходьбы к бегу, и наоборот;  
в рассыпную; стайкой, гурьбой за воспитателем, в индивидуальном темпе; в заданном направлении. Второе полугодие. Бег:

друг за другом, в указанном направлении и со сменой направления; между предметами; по дорожке (ширина 40—50 см) в играх; с ленточкой (обручем, погремешкой), в колонне по одному.

**Прыжки** — наиболее важный показатель общей физической подготовленности детей. Малыши этого возраста любят прыгать, так как прыжки дают хорошую мышечную нагрузку. Важно учить их правильно прыгать, используя упражнения в подпрыгивании, спрыгивании и перепрыгивании.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Пскоки: на месте на двух ногах;  
на двух ногах с продвижением вперед; \_ прыжки через ленту (веревку),  
положенную на коврик (ковровую дорожку).

через параллельные линии или веревки (на расстоянии 10—20 см).

Второе полугодие. Прыжки:

в длину с места на двух ногах (как можно дальше);

через параллельные линии (веревки на расстоянии 20—30 см)\

вверх, касаясь предмета, находящегося в 10—15 см от поднятой руки ребенка;

в глубину (спрыгивать с высоты 10,20, 30 см).

**Ползание и лазанье.** Дети третьего года жизни ползают с большим удовольствием, быстро и уверенно. Большинство выполняет движение правильно, на четвереньках, опираясь на колени и ладони, но некоторые попеременно передвигают руки и ноги или выносят одновременно обе руки и, опершись на них, подтягивают к рукам одновременно обе ноги.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Ползание: на четвереньках по прямой;

с подлезанием под ленту (веревку, рейку, дугу, гимнастическую скамейку); по дорожке между линиями (веревками);

с последующим переползанием через гимнастическую скамейку.

Второе полугодие. Ползание:

на четвереньках по лежащей на полу и наклонной доске; по гимнастической скамейке; ходить на четвереньках;

лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз приставным и переменным шагом.

**Бросание, ловля, катание.** Метание детьми третьего года жизни еще освоено мало. Но потребность что-то катать, бросать, переключивать у них большая.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Катание и бросание:

прокатывать мячи воспитателю двумя руками стоя и сидя (на расстоянии 0,5—1,5 м)\ бросать мяч от груди и из-за головы двумя руками; бросать мяч двумя руками снизу;; бросать мелкие предметы (маленькие мячи, мешочек с песком, шишки, шарики) вдаль правой и левой рукой;

катать мяч вперед и под дугу (стульчик, веревку).

Второе полугодие. Катание, бросание, ловля: катать мяч с продвижением вперед; друг другу стоя и сидя (расстояние 0,5—1 м).

бросать мяч через ленту, через сетку, в сетку (верхняя часть сетки на уровне глаз ребенка на расстоянии 1—1,5 м)\

бросать предмет в стоящую на полу (или на уровне груди ребенка) горизонтальную цель (корзину, ящик с расстояния 100—125 см) двумя руками, правой и левой рукой; ловить мяч, брошенный воспитателем.

**Упражнения в равновесии.** Постепенно, в результате всей двигательной деятельности развивается равновесие. В повседневной жизни малыши сами выполняют движения, связанные с сохранением равновесия,— залезают на стул, диван, табурет, встают на куб, доску, бревно и т. п.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Ходьба:

по прямой и извилистой дорожке, намеченной мелом, выложенной шнурами на полу (ширина 20—30 см); по доске;

по наклонной доске (приподнятой одним концом на высоту 20 см); по гимнастической скамейке;

с перешагиванием линии, палки, кубиков, рейки (высота 10—15 см).

Второе полугодие. Ходьба: по извилистой линии, шнуру (2—3 м)\ бег между линиями; на четвереньках по гимнастической скамейке; с перешагиванием из обруча в обруч, с ящика на ящик; с кружением на месте.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В первой младшей группе значительное место занимают общеразвивающие упражнения, так как в этом возрасте увеличивается самостоятельность выполнения заданий, что позволяет разнообразить несложные движения.

Общеразвивающие упражнения проводятся из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на четвереньках и т. д.). Учитывая, что часть из них начинается из положения сидя на стуле, взрослый следит за правильной посадкой и соответствием размера стула росту ребенка (сидеть нужно прямо, смотреть вперед, ноги касаются пола и находятся под прямым углом). Одновременно с выполненным упражнением это вырабатывает навык правильной посадки.

Общеразвивающие упражнения с мелкими предметами и игрушками составляют большую часть движений на занятиях в первой младшей группе. Они хороши тем, что требуют значительного мышечного напряжения, точнее выполняются, не на-доедая детям, так как при повторении их можно разнообразить: один раз малыши поднимают руки вперед с платочком, другой раз держат мяч и ля показывают воспитателю шишки, кубики, поднимают обруч и т. д.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИХ ОСОБЕННОСТИ В работе с детьми третьего года жизни широко используются игровые упражнения, не имеющие правил. Особенно нужны они в начале года, когда вновь принятые малыши осваивают разнообразные новые для них движения, выполняя их в индивидуальном темпе. В этих упражнениях нет сюжета, и они содержат почти все виды основных движений.

Игра— исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у малыша постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в других упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности.

Образовательная область «Физическая культура»

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

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

Развитие физических качеств,  
накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности физическом совершенствовании

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

**Требования к уровню подготовки образовательная область «Физическая культура»**

Должен знать	Должен уметь	Должен иметь представления
	<p>Уметь ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Уметь бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</p>	<p>О навыках безопасного поведения в подвижных играх при использовании спортивного инвентаря</p>

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 младшая группа на 2023-2024 уч. год.

**Сентябрь**

**Занятие 1**

**Задачи.** Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).

**Занятие 2**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге на носочках, развивать двигательные навыки, физические качества и способности; дать детям эмоциональный заряд на весь день, помочь сбросить негативные эмоции

**Занятие 3**

**Задачи.** Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).

**Занятие 4**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувства равновесия и глазомер.

**Занятие 4**

**Задачи.** Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.

**Занятие 5**

**Задачи.** Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.

**Занятие 6**

**Задачи.** Закрепить умения детей в ходьбе по сигналу воспитателя, развитие чувства равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

**Занятие 7**

**Задачи.** Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.

#### **Занятие 8**

**Задачи.** Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.

#### **Занятие 9**

**Задачи.** Развитие у детей чувства равновесия и ловкости.

#### **Занятие 10**

**Задачи.** Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.

#### **Занятие 11**

**Задачи.** Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении,

#### **Занятие 12**

**Задачи.** Продолжать развивать у детей чувство равновесия при ходьбе и ползании по ограниченной поверхности.

### **ОКТАБРЬ**

#### **Занятие 13**

**Задачи.** Учить, ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.

#### **Занятие 14**

**Задачи.** Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.

#### **Занятие 15**

**Задачи.** Развитие у детей внимание и ориентировку в пространстве.

#### **Занятие 16**

**Задачи.** Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.

#### **Занятие 17**

**Задачи.** Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.

#### **Занятие 18**

**Задачи.** Продолжать упражнять детей в сохранении чувства при ходьбе по гимнастической скамейке.

#### **Занятие 19**

**Задачи.** Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.

#### **Занятие 20**

**Задачи.** Упражнять детей в выполнении прыжка вперед на двух ногах, учить действовать по сигналу воспитателя.

#### **Занятие 21**

**Задачи.** Развивать у детей внимание и ориентировку в пространстве.

#### **Занятие 22**

**Задачи.** Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.

#### **Занятие 23**

**Задачи.** Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

#### **Занятие 24**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе на носках в указанном направлении.

#### **Занятие 25**

**Задачи.** Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.

#### **Занятие 26**

**Задачи.** Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.

### **НОЯБРЬ**

#### **Занятие 27**

**Задачи.** Упражнять детей ходить по ограниченной площади, развивать чувство равновесия.

#### **Занятие 28**

**Задачи.** Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на" сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.

#### **Занятие 29**

**Задачи.** Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.

#### **Занятие 30**

**Задачи.** Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.

#### **Занятие 31**

**Задачи.** Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.

#### **Занятие 32**

**Задачи.** Продолжать упражнять детей в подлезании под дугу, упражнять в прыжках на двух ногах в длину с места, развитие координации движений.

#### **Занятие 33**

**Задачи.** Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.

#### **Занятие 34**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.

#### **Занятие 35**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развитие чувства равновесия, учить выполнять самостоятельно.

#### **Занятие 36**

**Задачи.** Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.

#### **Занятие 37**

**Задачи.** Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.

#### **Занятие 38**

**Задачи.** Упражнять в прыжках на двух ногах, развитии равновесия, координации движения.

### **ДЕКАБРЬ**

#### **Занятие 39**

**Задачи.** Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.

#### **Занятие 40**

**Задачи.** Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.

#### **Занятие 41**

**Задачи.** Упражнять детей во время ходьбы не шаркать ногами, поднимать их. Развивать умение перешагивать встречающиеся на пути предметы и при этом не терять равновесия.

#### **Занятие 42**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.

#### **Занятие 43**

**Задачи.** Учить детей броскам на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.

#### **Занятие 44**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувства равновесия и глазомер.

#### **Занятие 45**

**Задачи.** Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке,

совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.

#### **Занятие 46**

**Задачи.** Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.

#### **Занятие 47**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе, идти, высоко поднимая ноги, перешагивать предметы высотой 5 — 10 см и при этом не терять равновесия.

#### **Занятие 48**

**Задачи.** Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.

#### **Занятие 49**

**Задачи.** Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

#### **Занятие 50**

**Задачи.** Учить детей в беге в разных направлениях, в умении реагировать на сигнал воспитателя, ориентироваться в пространстве.

#### **Занятие 51**

**Задачи.** Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.

#### **Занятие 52**

**Задачи.** Упражнять в ползании по гимнастической скамье, броскам на дальность, учить действовать по сигналу воспитателя.

### **ЯНВАРЬ**

#### **Занятие 53**

**Задачи.** Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить играть дружно.

#### **Занятие 54**

**Задачи.** Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.

#### **Занятие 55**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по команде воспитателя, повторить игровые упражнения.

#### **Занятие 56**

**Задачи.** Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер.

#### **Занятие 57**

**Задачи.** Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умение ходьбы по гимнастической; скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия и ориентировки в пространстве.

#### **Занятие 58**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе, идти, высоко поднимая ноги, перешагивать предметы высотой 5—10 см и при этом не терять равновесия.

**Занятие 59.** Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.

**Занятие 60.** Учить прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.

#### **Занятие 61**

**Задачи.** Учить катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать, на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.

### **ФЕВРАЛЬ**

#### **Занятие 62**

**Задачи.** Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.

#### **Занятие 63**

**Задачи.** Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.

#### **Занятие 64**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе на носках в указанном направлении.

#### **Занятие 65**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.

#### **Занятие 66**

**Задачи.** Продолжать учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.

#### **Занятие 67**

**Задачи.** Учить становиться в круг, постепенно расширять и сужать его.

#### **Занятие 68**

**Задачи.** Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.

#### **Занятие 69**

**Задачи.** Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.

**Занятие 70.** Развивать умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг за друга; развивать внимание.

#### **Занятие 71**

**Задачи.** Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.

#### **Занятие 72**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.

#### **Занятие 73**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе на носках в указанном направлении.

## **МАРТ**

### **Занятие 74**

**Задачи.** Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.

### **Занятие 75**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.

**Занятие 76.** Упражнять, в ползании, по ограниченной и приподнятой над полом поверхности, приучать детей быть внимательными.

### **Занятие 77**

**Задачи.** Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.

### **Занятие 78**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.

### **Занятие 79**

**Задачи.** Знакомить детей с предметами круглой формы (шарами, мячами), развивать разнообразные действия с ними: переносить, бросать и катать.

### **Занятие 80**

**Задачи.** Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.

### **Занятие 81**

**Задачи.** Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.

### **Занятие 82**

**Задачи.** Упражнять детей в ползании. Способствовать развитию самостоятельности.

### **Занятие 83**

**Задачи.** Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.

### **Занятие 84**

**Задачи.** Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.

**Занятие 85** Учить становиться в круг, постепенно расширять и сужать его

### **Занятие 86**

**Задачи.** Упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов.

## **АПРЕЛЬ**

**Занятие 87.** Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

### **Занятие 88**

**Задачи.** Совершенствовать навык ползания, развивать умение переползать, перелезть через невысокие препятствия.

### **Занятие 89**

**Задачи.** Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро реагировать на сигнал.

### **Занятие 90**

**Задачи.** Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.

#### **Занятие 91**

**Задачи.** Упражнять детей в ползании на четвереньках и пролезании под препятствие, не задевать его.

#### **Занятие 92**

**Задачи.** Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости

#### **Занятие 93**

**Задачи.** Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.

#### **Занятие 94**

**Задачи.** Учить бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.

#### **Занятие 95**

**Задачи.** Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыгивании, учить бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу

#### **Занятие 96**

**Задачи.** Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

#### **Занятие 97**

**Задачи.** Учить бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.

#### **Занятие 98**

**Задачи.** Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.

### **Май**

#### **Занятие 99**

**Задачи.** Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

#### **Занятие 100**

**Задачи.** Упражнять детей в ползании на четвереньках и пролезании под препятствие, не задевать его.

#### **Занятие 101**

**Задачи.** Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.

#### **Занятие 102**

**Задачи.** Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.

#### **Занятие 103**

**Задачи.** Учить бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.

#### **Занятие 104**

**Задачи.** Упражнять в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер

#### **Занятие 105**

**Задачи.** Продолжать учить детей прыжкам в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

#### **Занятие 106**

**Задачи.** Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увертыванием.

### **Занятие 107**

**Задачи.** Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание

### **Занятие 108**

**Задачи.** Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.

### **Занятие 109**

**Задачи.** Развивать чувство равновесия, ловкость, глазомер.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Ребенок может ходить прямо, сохраняя направления движения; выполнять задания воспитателя

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы.

Ползает на четвереньках по прямой, лазает по гимнастической стенке.

Умеет перестраиваться в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по 2; враспынную; размыкаться и смыкаться обычным шагом; выполняет повороты на месте направо, налево переступанием.

Умеет катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2-мя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность.

### **УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 1 МЛАДШАЯ ГРУППА**

**НИЗКИЙ:** Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

**СРЕДНИЙ:** Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

### **УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:**

Низкий уровень: 0 балл Средний уровень: 1 балл Высокий уровень 2 балла

## **Вторая младшая группа**

**(от 3 до 4 лет)**

### **Направление «Физическое развитие»**

#### **Образовательная область «Физическая культура»**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений** *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием,

поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения*

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься

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

*Спортивные*

*упражнения*

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

*Подвижные*

*игры*

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

### **УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Низкий.** Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

**Средний.** Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

**Высокий.** Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников второй младшей группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей;
- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

#### **К концу года дети могут:**

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

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

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

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

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2 младшей ГРУППЫ на 2022-2023 учеб. год**

**Сентябрь**

**Занятие 1**

**Задачи.** Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.

**Занятие 2**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.

**Занятие 3**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении

**Занятие 4**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.

**Занятие 5**

**Задачи.** Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.

**Занятие 6**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, приучать выполнять задание самостоятельно.

**Занятие 7**

**Задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.

**Занятие 8**

**Задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.

**Занятие 9**

**Задачи.** Развивать умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг на друга; развивать внимание.

**Занятие 10**

**Задачи.** Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.

**Занятие 11**

**Задачи.** Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.

**Занятие 12**

**Задачи.** Развивать умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг на друга; развивать внимание.

**ОКТАБРЬ**

**Занятие 13**

**Задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.

**Занятие 14**

**Задачи.** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

#### **Занятие 15**

**Задачи.** Упражнять детей придерживаться указанного направления, самостоятельно ориентироваться в пространстве.

#### **Занятие 16**

**Задачи.** Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном оттапливании мяча при прокатывании друг другу.

#### **Занятие 17**

**Задачи.** Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном оттапливании мяча при прокатывании друг другу.

#### **Занятие 18**

**Задачи.** Упражнять детей во время ходьбы не шаркать ногами, поднимать их. Развивать умение перешагивать встречающиеся на пути предметы и при этом не терять равновесия.

#### **Занятие 19**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.

#### **Занятие 20**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.

#### **Занятие 21**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувства равновесия и глазомер

#### **Занятие 22**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.

#### **Занятие 23**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.

#### **Занятие 24**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувства равновесия и глазомер.

#### **Занятие 25**

**Задачи.** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

#### **Занятие 26**

**Задачи.** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

### **НОЯБРЬ**

#### **Занятие 27**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе, идти, высоко поднимая ноги, перешагивать предметы высотой 5—10 см и при этом не терять равновесия.

#### **Занятие 28**

**Задачи.** Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.

#### **Занятие 29**

**Задачи.** Развивать умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг на друга; развивать внимание.

#### **Занятие 30**

**Задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.

#### **Занятие 31**

**Задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.

#### **Занятие 32**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.

#### **Занятие 33**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.

#### **Занятие 34**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.

#### **Занятие 35**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.

#### **Занятие 36**

**Задачи.** Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.

#### **Занятие 37**

**Задачи.** Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.

#### **Занятие 38**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.

### **ДЕКАБРЬ**

#### **Занятие 39**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках

#### **Занятие 40**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках

#### **Занятие 41**

**Задачи.** Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

#### **Занятие 42**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.

#### **Занятие 43**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.

#### **Занятие 44**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

#### **Занятие 45**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.

#### **Занятие 46**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.

#### **Занятие 47**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.

#### **Занятие 48**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.

### **Занятие 49**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.

### **Занятие 50**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.

### **Занятие 51**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках

### **Занятие 52**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

## **ЯНВАРЬ**

### **Занятие 53**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

### **Занятие 54**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

### **Занятие 55**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

### **Занятие 56**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

### **Занятие 57**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

### **Занятие 58**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.

### **Занятие 59**

**Задачи.** Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.

### **Занятие 60**

**Задачи.** Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.

### **Занятие 61**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

## **ФЕВРАЛЬ**

### **Занятие 62**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.

### **Занятие 63**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.

### **Занятие 64**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.

### **Занятие 65**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.

### **Занятие 66**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.

### **Занятие 67**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.

### **Занятие 68**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.

### **Занятие 69**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.

### **Занятие 70**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

### **Занятие 71**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.

### **Занятие 72**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.

### **Занятие 73**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

## **МАРТ**

### **Занятие 74**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.

### **Занятие 75**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.

### **Занятие 76**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

### **Занятие 77**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.

### **Занятие 78**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

### **Занятие 79**

**Задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.

### **Занятие 80**

**Задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.

### **Занятие 81**

**Задачи.** Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

### **Занятие 82**

**Задачи.** Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

### **Занятие 83**

**Задачи.** Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

### **Занятие 84**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.

### **Занятие 85**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами

## **АПРЕЛЬ**

### **Занятие 86**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

### **Занятие 87**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

### **Занятие 88**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом

### **Занятие 89**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом

### **Занятие 90**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

### **Занятие 91**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

### **Занятие 92**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

### **Занятие 93**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.

### **Занятие 94**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

### **Занятие 95**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

### **Занятие 96**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.

### **Занятие 97**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

### **Занятие 98**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

## **МАЙ**

### **Занятие 99**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 100**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 101**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.

#### **Занятие 102**

**Задачи,** упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.

#### **Занятие 103**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.

#### **Занятие 104**

**Задачи.** Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.

#### **Занятие 105**

**Задачи.** Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.

#### **Занятие 106**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения

#### **Занятие 107**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.

#### **Занятие 108**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии

#### **Занятие 109**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом

### **Средняя группа**

(от 4 до 5 лет)

#### **Направление «Физическое развитие»**

**Образовательная область «Физическая культура»**

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

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

#### **Особенности развития детей 4-5 лет**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна

в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д. Физкультурные занятия в средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20- 25 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, трусы, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Зимой желательно надевать детям куртки, рейтузы, вязанные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям. Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек. Основная часть (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз. При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; в рассыпную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому. В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры. Подбор и чередование основных видов движений на физкультурном занятии имеют большое значение для успешного овладения необходимыми двигательными навыками. В средней группе детского сада планируют не менее двух видов движений на каждом физкультурном занятии.

Желательно использовать следующую систему повторности основных движений: на первой неделе каждого месяца детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, на второй - обучают прыжкам и упражняют в метании, на третьей - обучают метанию и упражняют в лазанье, на четвертой - обучают лазанью и упражняют в равновесии. При подборе первого основного движения используют очередность, аналогичную для всех возрастных групп, предложенную программой: упражнения в равновесии, прыжках, метании и лазанье.

Второй вид движений выступает в роли дополнительного и может служить для увеличения или уменьшения физической нагрузки. Упражнения должны быть знакомы детям; они предлагаются для повторения и закрепления ранее пройденного материала. Такой принцип подбора основных движений на протяжении всего периода обучения детей в средней группе позволяет осуществлять гармоничное развитие различных двигательных систем организма.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Формировать правильную осанку.  
Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.  
Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.  
Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений** *Основные движения*

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный

бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года). **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

*Общеразвивающие*

*упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

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

предметы с места на место стопами ног.  
**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

*Спортивные упражнения*

*Подвижные игры*

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

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

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

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

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

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

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СРЕДНЕЙ ГРУППЫ на 2023-2024 уч. год.**

### **Сентябрь**

#### **Занятие 1**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.

#### **Занятие 2**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.

#### **Занятие 3**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.

#### **Занятие 4**

**Задачи.** Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.

#### **Занятие 5**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках

#### **Занятие 6**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Разучить подбрасывание мяча вверх двумя руками.

#### **Занятие 7**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур,

#### **Занятие 8**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, упражнять в прыжках, развивая точность приземления.

#### **Занятие 9**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в обход предметов. Повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, упражнять в прыжках, развитии равновесия.

## **Занятие 10**

**Задачи.** Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

## **Занятие 11**

**Задачи.** Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

## **Занятие 12**

**Задачи.** Ходьба и бег между предметами, учить ходьбе на носках, учить держать равновесие, лазание под шнур с опорой на ладони и колени.

## **Октябрь**

## **Занятие 13**

**Задачи.** Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

## **Занятие 14**

**Задачи.** Упражнять в перебрасывании мяча через сетку; развитие ловкости и глазомера в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

## **Занятие 15**

**Задачи.** Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; в мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках через скакалку.

## **Занятие 16**

**Задачи.** Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

## **Занятие 17**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

## **Занятие 18**

**Задачи.** Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; в мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках через скакалку.

## **Занятие 19**

**Задачи.** Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.

## **Занятие 20**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.

## **Занятие 21**

**Задачи.** Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу

## **Занятие 22**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.

## **Занятие 23**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

## **Занятие 24**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывный бег до 1 минуты, упражнять в передаче мяча друг другу.

#### **Занятие 25**

**Задачи.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег на носках.

#### **Занятие 26**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий, в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

#### **Ноябрь**

#### **Занятие 27**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

#### **Занятие 28**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием, упражнения в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.

#### **Занятие 29**

**Задачи.** Упражнять детей в беге и ходьбе на носочках, приставным шагом, меняя темп движения по сигналу воспитателя.

#### **Занятие 30**

**Задачи.** Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

#### **Занятие 31**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой») между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.

#### **Занятие 32**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге на на носках; в приземлении на полусогнутые ноги при прыжках; упражнять в прокатывании мяча.

#### **Занятие 33**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.

#### **Занятие 34**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

#### **Занятие 35**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.

#### **Занятие 36**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.

#### **Занятие 37**

**Задачи.** Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.

#### **Занятие 38**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия

### **Декабрь**

#### **Занятие 39**

**Задачи.** Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

#### **Занятие 40**

**Задачи.** Учить детей ходить приставным шагом

#### **Занятие 41**

**Задачи.** Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

#### **Занятие 42**

**Задачи.** Упражнять детей в перестроении в пары на месте; а прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

#### **Занятие 43**

**Задачи.** Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

#### **Занятие 43**

**Задачи.** Закрепить навык метания предметов на дальность, развитие глазомера и силы броска.

#### **Занятие 44**

**Задачи.** Упражнять детей в перестроении в пары на месте; а прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

#### **Занятие 45**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

#### **Занятие 46**

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, поставленными произвольно по всей площади зала.

#### **Занятие 47**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

#### **Занятие 48**

**Задачи.** Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.

#### **Занятие 49**

**Задачи.** Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.

#### **Занятие 50**

**Задачи.** Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании; повторить упражнение на равновесие.

#### **Занятие 51**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег колонной по одному, учить сохранять устойчивое равновесие, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от земли и мягком приземлении.

#### **Занятие 52**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.

### **ЯНВАРЬ**

#### **Занятие 53**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.

#### **Занятие 54**

**Задачи.** Продолжать учить детей ходить приставным шагом, повторить игровые упражнения.

#### **Занятие 55**

**Задачи.** Упражнять в действиях по заданию воспитателя, в ходьбе и беге, упражнять в ползании упражнения на равновесие.

#### **Занятие 56**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.

#### **Занятие 57**

**Задачи.** Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании предметов на дальность.

#### **Занятие 58**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.

#### **Занятие 59**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

#### **Занятие 60**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.

#### **Занятие 61**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

### **Февраль**

#### **Занятие 62**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.

#### **Занятие 63**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры, Повторить упражнение в прыжках.

#### **Занятие 64**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.

#### **Занятие 65**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

#### **Занятие 66**

**Задачи.** Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

#### **Занятие 67**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

#### **Занятие 68**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.

#### **Занятие 69**

**Задачи.** Закрепить навык метания предметов на дальность, развитие глазомера и силы броска и ловкости.

#### **Занятие 70**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.

#### **Занятие 71**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

#### **Занятие 72**

**Задачи.** Развитие ловкости, глазомера при метании предметов, повторить игровые упражнения.

#### **Занятие 73**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

### **Март**

#### **Занятие 74**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 75**

**Задачи.** Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

#### **Занятие 76**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 77**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную.

#### **Занятие 78**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.

#### **Занятие 79**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную.

#### **Занятие 80**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.

#### **Занятие 81**

**Задачи.** Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно)

#### **Занятие 82**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 83**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 84**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 85**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой ведущего, в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.

#### **Занятие 86**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.

### **Апрель**

#### **Занятие 87**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.

#### **Занятие 88**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 89**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и в прыжках.

#### **Занятие 90**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 91**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

#### **Занятие 92**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

#### **Занятие 93**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.

#### **Занятие 94**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.

#### **Занятие 95**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 96**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

#### **Занятие 97**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 98**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.

### **Май**

#### **Занятие 99**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, с прыжками, повторить игровые упражнения с мячом.

#### **Занятие 100**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.

#### **Занятие 101**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.

#### **Занятие 102**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.

#### **Занятие 103**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.

#### **Занятие 104**

**Задачи.** Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

#### **Занятие 105**

**Задачи.** Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

#### **Занятие 106**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.

#### **Занятие 107**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.

#### **Занятие 108**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.

#### **Занятие 109**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу. Развивая ловкость и глазомер

### **Старшая группа**

**(от 5 до 6 лет)**

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

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

#### **Особенности развития детей от 5 до 6 лет.**

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—ю см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка недостаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «добрись до флажков», «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за осанкой и силой физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них - это возраст 5 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче

удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13-15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**  
Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

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

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

*Основные движения*

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

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

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

их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). **Статические** упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

*Спортивные*

*игры*

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

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

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

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

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

*Подвижные*

*игры*

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

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

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

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

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

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

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

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

### **К концу шестого года дети умеют:**

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

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

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

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

Вести мяч, отбивать от пола;

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» старшей группы на 2023-2024 уч. год**

### **Сентябрь**

#### **Занятие 1**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонке по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие» формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.

#### **Занятие 2**

**Задачи.** Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 3**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча

#### **Занятие 4**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.

#### **Занятие 5**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.

#### **Занятие 6**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.

#### **Занятие 7**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.

#### **Занятие 8**

**Задачи.** Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «быстро возьми».

#### **Занятие 9**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру

#### **Занятие 10**

**Задачи.** Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.

#### **Занятие 11**

**Задачи.** Упражнять детей в непрерывном беге в колонне то одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.

#### **Занятие 12**

**Задачи.** Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.

### **Занятие 13**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.

### **ОКТАБРЬ**

### **Занятие 14**

**Задачи.** Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.

### **Занятие 15**

**Задачи.** Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.

### **Занятие 16**

**Задачи.** Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.

### **Занятие 17**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками

### **Занятие 18**

**Задачи.** Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через предметы.

### **Занятие 19**

**Задачи.** Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.

### **Занятие 20**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.

### **Занятие 21**

**Задачи.** Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия,

### **Занятие 22**

**Задачи.** Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить проезжание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

### **Занятие 23**

**Задачи.** Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».

### **Занятие 24**

**Задачи.** Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

### **Занятие 25**

**Задачи.** Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.

### **Занятие 26**

**Задачи.** Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.

## НОЯБРЬ

### Занятие 27

**Задачи.** Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.

### Занятие 28

**Задачи.** Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

### Занятие 29

**Задачи.** Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах

### Занятие 30

**Задачи.** Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.

### Занятие 31

**Задачи.** Повторить бег с перетягиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии

### Занятие 32

**Задачи.** Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.

### Занятие 33

**Задачи.** Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.

### Занятие 34

**Задачи.** Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом,

### Занятие 35

**Задачи.** Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.

### Занятие 36

**Задачи.** Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

### Занятие 37

**Задачи.** Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения в прыжках, с мячом и с бегом,

### Занятие 38

**Задачи.** Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

## ДЕКАБРЬ

### Занятие 39

**Задачи.** Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

### Занятие 40

**Задачи.** Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании предметов на дальность.

#### **Занятие 41**

**Задачи.** Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу,

#### **Занятие 42**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.

#### **Занятие 43**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между кеглями; упражнять в прыжках на двух ногах до предмета, бросании мешочков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».

#### **Занятие 44**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча,

#### **Занятие 45**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия

#### **Занятие 46**

**Задачи.** Развивать ритмичность ходьбы приставным шагом; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание предметов до цели.

#### **Занятие 47**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.

#### **Занятие 48**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 49**

**Задачи.** Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 50**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 51**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.

#### **Занятие 52**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.

### **Январь**

#### **Занятие 53**

**Задачи.** Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.

#### **Занятие 54**

**Задачи.** Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 55**

**Задачи.** Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.

#### **Занятие 56**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой,

#### **Занятие 57**

**Задачи.** Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом; повторить игровые упражнения,

#### **Занятие 58**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.

#### **Занятие 59**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии

#### **Занятие 60**

**Задачи.** Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 61**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

### **ФЕВРАЛЬ**

#### **Занятие 62**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.

#### **Занятие 63**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.

#### **Занятие 64**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.

#### **Занятие 65**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

#### **Занятие 66**

**Задачи.** Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.

#### **Занятие 67**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

#### **Занятие 68**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.

#### **Занятие 69**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом,

#### **Занятие 70**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.

### **Занятие 71**

**Задачи.** Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.

### **Занятие 72**

**Задачи.** Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

### **Занятие 73**

**Задачи.** Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.

## **МАРТ**

### **Занятие 74**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.

### **Занятие 75**

**Задачи.** Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

### **Занятие 76**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер,

### **Занятие 77**

**Задачи.** Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

### **Занятие 78**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и вращательную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.

### **Занятие 79**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и вращательную; разучим» прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.

### **Занятие 80**

**Задачи.** Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

### **Занятие 81**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и вращательную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.

### **Занятие 82**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.

### **Занятие 83**

**Задачи.** Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.

### **Занятие 84**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.

### **Занятие 85**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.

#### **Занятие 86**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом

### **АПРЕЛЬ**

#### **Занятие 87**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель

#### **Занятие 88**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезают в них.

#### **Занятие 89**

**Задачи.** Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом

#### **Занятие 90**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.

#### **Занятие 91**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.

#### **Занятие 92**

**Задачи.** Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.

#### **Занятие 93**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.

#### **Занятие 94**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 95**

**Задачи.** Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.

#### **Занятие 96**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.

#### **Занятие 97**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.

#### **Занятие 98**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.

### **МАЙ**

#### **Занятие 99**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге тарами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.

#### **Занятие 100**

**Задачи.** Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.

#### **Занятие 101**

**Задачи,** упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.

#### **Занятие 102**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.

#### **Занятие 103**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.

#### **Занятие 104**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и в равновесии.

#### **Занятие 105**

**Задачи.** Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.

#### **Занятие 106**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и в равновесии.

#### **Занятие 107**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.

#### **Занятие 108**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.

#### **Занятие 109**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.

### **Подготовительная группа**

#### **(от 6 до 7 лет)**

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

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

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем

темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

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

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

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

*Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать

ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

*Спортивные*

*игры*

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

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

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

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

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

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

*Подвижные*

*игры*

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

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

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

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

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

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

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

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

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.

Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ на 2023-2024 учебный год СЕНТЯБРЬ**

### **Занятие 1**

**Задачи.** Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.

### **Занятие 2.**

**Задачи.** Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**Занятие 3** Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.

**Занятие 4.** Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.

**Занятие 5** **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.

**Занятие 6** **Задачи.** Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.

**Занятие 7** Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.

**Занятие 8** **Задачи.** Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.

**Занятие 9** **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.

### **Занятие 10**

**Задачи.** Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.

### **Занятие 11**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

### **Занятие 12**

**Задачи.** Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.

## **ОКТАБРЬ**

### **Занятие 13**

**Задачи.** Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.

### **Занятие 14**

**Задачи.** Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.

### **Занятие 15**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.

### **Занятие 16**

**Задачи.** Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.

### **Занятие 17**

**Задачи.** Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до **1,5** минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.

### **Занятие 18**

**Задачи.** Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.

### **Занятие 19**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

### **Занятие 20**

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.

### **Занятие 21**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

### **Занятие 22**

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

### **Занятие 23**

**Задачи.** Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча

### **Занятие 24**

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

### **Занятие 25**

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

### **Занятие 26**

**Задачи.** Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

### **Занятие 27**

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.

## НОЯБРЬ

### Занятие 28

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы, повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.

### Занятие 29

**Задачи.** Продолжать упражнять детей в беге колонной по одному; в сохранении равновесия и правильной осанке при ходьбе по повышенной площади опоры, развивать точность движения при переброске мяча друг другу.

### Занятие 30

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии

### Занятие 31

**Задачи.** Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом

### Занятие 32

**Задачи.** Закрепить навык ходьбы с перешагиванием через предметы, повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.

### Занятие 33

**Задачи.** Упражнять в ходьбе с изменением темпа и направления движения, прыжках через короткую скакалку, броски мяча друг другу.

### Занятие 34

**Задачи.** Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом.

### Занятие 35

**Задачи.** Продолжать упражнять детей в ходьбе с изменением темпа и направления движения.

### Занятие 36

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить лазанье на гимнастическую стенку, переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

### Занятие 37

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить-прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

### Занятие 38

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить лазанье на гимнастическую стенку, переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

## ДЕКАБРЬ

### Занятие 39

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

### Занятие 40

**Задачи.** Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.

### Занятие 41

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

### Занятие 42

**Задачи.** Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге ( продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.

#### **Занятие 43**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.

#### **Занятие 44**

**Задачи.** Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.

#### **Занятие 45**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.

#### **Занятие 46**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.

#### **Занятие 47**

**Задачи.** Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.

#### **Занятие 48**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.

#### **Занятие 49**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании предметов на дальность.

#### **Занятие 50**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке; лазание по гимнастической стенке, прыжки через скакалку.

#### **Занятие 51**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие

### **ЯНВАРЬ**

**Занятие 52 Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.

#### **Занятие 54**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, провести подвижную игру «Два Мороза».

#### **Занятие 55**

**Задачи.** Чередование ходьбы и бега по кругу по сигналу воспитателя, упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие, упражнения с мячом.

#### **Занятие 56**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.

#### **Занятие 57**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.

#### **Занятие 58**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.

#### **Занятие 59**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.

#### **Занятие 60**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.

#### **Занятие 61**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.

### **ФЕВРАЛЬ**

#### **Занятие 62**

**Задачи.** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.

#### **Занятие 63**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с мячом, игровое задание с прыжками.

#### **Занятие 64**

**Задачи.** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.

#### **Занятие 65**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).

#### **Занятие 66**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

#### **Занятие 67**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).

#### **Занятие 68**

**Задачи.** Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.

#### **Занятие 69**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

#### **Занятие 70**

**Задачи.** Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.

#### **Занятие 71**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

#### **Занятие 72**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием предметов, с прыжками

#### **Занятие 73**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

### **МАРТ**

#### **Занятие 74**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.

#### **Занятие 75**

**Задачи.** Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.

#### **Занятие 76**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.

#### **Занятие 77**

**Задачи.** Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом

#### **Занятие 78**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.

#### **Занятие 79**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

#### **Занятие 80**

**Задачи.** Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

#### **Занятие 81**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре

#### **Занятие 82**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

#### **Занятие 83**

**Задачи.** Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

#### **Занятие 84**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

#### **Занятие 85**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

#### **Занятие 86**

**Задачи.** Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.

#### **Занятие 87**

**Задачи.** Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.

#### **Занятие 88**

**Задачи.** Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу

#### **Занятие 89**

**Задачи.** Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.

#### **Занятие 90**

**Задачи.** Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу

#### **Занятие 91**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.

### **Занятие 92**

**Задачи.** Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.

### **Занятие 93**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.

### **Занятие 94**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.

### **Занятие 95**

**Задачи.** Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

### **Занятие 96**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.

### **Занятие 97**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.

### **Занятие 98**

**Задачи.** Повторить игровое упражнение, игровые задания в прыжках, с мячом.

## **МАЙ**

### **Занятие 99**

**Задачи.** Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.

### **Занятие 100**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.

**Занятие 101 Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.

**Занятие 102 Задачи.** Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.

**Занятие 103 Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.

**Занятие 104 Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.

### **Занятие 105**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.

**Занятие 106 Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.

**Занятие 107 Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.

**Занятие 108 Задачи.** Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.

### **Занятие 109**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.

## 8. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ

На 2023-2024 учебный год

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	<p>«Курочка с цыплятами» Цель: Упражнять в беге, равновесии и ориентировке в пространстве. Создать положительно - эмоциональный настрой детей, вызвать интерес к занятиям спортом.</p>	<p>«Веселый мяч» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер при игре с мячом. Повторить игровые упражнения с бегом.</p>	<p>«Веселый стадион» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом. Закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом зажатом между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость.</p>	<p>«Спортландия» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом. Закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом зажатом между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость.</p>
Октябрь	<p>«Веселые зайчата» Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в прыжках в высоту. Продолжать знакомить детей с окружающим миром. Учить разгадывать загадки. Доставить детям чувство радости.</p>	<p>«Путешествие в осенний лес» Цель: Продолжать расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение. Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. Развивать физические качества (силу, ловкость, смелость, гибкость)</p>	<p>«В гостях у осени» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Закрепить умение продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом, метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость.</p>	<p>«Осенние гуляния» Цель: Знакомить русскими народными играми, забавами народными традициями. Закреплять навыки выполнения русско-танцевальных движений. Развивать самостоятельность, умение импровизировать.</p>

		Доставить детям чувство радости.		
Ноябрь	<p>«Колобок» Цель: Вызвать положительный эмоциональный отклик. Дать родителям возможность увидеть возможности и способности ребенка. Дать возможность родителям и детям заниматься совместно физкультурой.</p>	<p>«Как звери готовятся к зиме» Цель: Продолжать знакомить детей с окружающим миром. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Доставить детям чувство радости.</p>	<p>«Сказочные эстафеты» Цель: Вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом, Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>	<p>«Веселые старты» Цель: Способствовать пропаганде здорового образа жизни среди детей и их родителей, популяризации активных форм отдыха; укрепление морального облика семьи; проявления детей и взрослых физической закалки духа коллективизма. Развивать у детей физические качества: быстроту, смелость, выносливость. Воспитывать дружелюбие, чувство сопереживания, ответственности, дисциплинированности.</p>
Декабрь	<p>«В гости к мишкам» Цель: Продолжать знакомить детей с природными явлениями; воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании. Доставить детям радость.</p>	<p>«Зимние забавы» Цель: Расширять знания детей об окружающем мире. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Доставить детям чувства радости.</p>	<p>«Зимние игры» Цель: Формировать двигательные умения и навыки. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость). Воспитывать целеустремленность. Доставить детям радость.</p>	<p>«Если хочешь быть здоровым» Цель: Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность.</p>

Январь	<p>«Встреча со Снеговиком» Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в метании, прыжках. Закреплять знания детей в названии и определении времен года. Развивать внимание. Доставить детям чувство радости.</p>	<p>«Путешествие в зимний лес» Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в ползании. Продолжать знакомить с зимними явлениями природы. Воспитывать любовь к природе и желание ее беречь.</p>	<p>«Чем зимою нам заняться?» Цель: Закрепить знания о зимних видах спорта и развлечениях. Развивать внимание, выразительность движений, подвижность суставов. Формировать умение создавать образ в движении. Воспитывать интерес к спорту, желание заниматься им.</p>	<p>«Страна зимних и развлечений» Цель: Закрепить знания детей о зимних видах спорта. Способствовать развитию выразительности речи, мимики движений. Развивать ловкость, быстроту, смелость, внимание, выразительность движений. Воспитывать желание заниматься спортом, чувство товарищества и спортивный характер.</p>
Февраль	<p>«Летчики» Цель: Упражнять в беге, равновесии, прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков.</p>	<p>«Хочется мальчишкам в армии служить!» Цель: Создать радостное, бодрое настроение. Совершенствовать двигательные умения. Формировать интерес и потребность в занятиях спортом. Развивать ловкость, быстроту, силу, смекалку.</p>	<p>«Будем в армии служить!» Цель: Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать быстроту, ловкость, смелость, глазомер. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки, ответственности.</p>	<p>«Слава армии Российской!» Цель: Совершенствовать двигательные способности; упражнять в равновесии, прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>
Март	<p>«Пришла весна, разбудим мишку ото сна» Цель: Закрепить умение бросать мяч об пол (вверх) и ловить его двумя</p>	<p>«Федорино горе» Цель: Упражнять в равновесии, умении сохранять правильную</p>	<p>«Весенние старты» Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бег. Упражнять в подбрасывании,</p>	<p>«Юные олимпийцы» Цель: Приобщить детей к традициям большого спорта; продолжать укреплять здоровье</p>

<p style="text-align: center;"><b>Март</b></p>	<p>руками. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и массажным дорожкам. Совершенствовать навык прыжков через предметы. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.</p>	<p>осанку, спрыгивании со скамейки и подпрыгивании вверх с доставанием предмета. Развивать внимание, ловкость, выносливость. Доставить детям чувство радости.</p>	<p>отбивании, ловле и прокатывании мяча. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям радость.</p>	<p>детей; учить не только получать радость своих результатов и переживать товарищей. выявлять спортивные интересы, склонности и способности дошкольников; развивать быстроту, ловкость, точность, выносливость; воспитывать волю к победе, командные качества, развивать стремление к победе, уверенность в своих силах.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Апрель</b></p>	<p>«Мы растем здоровыми!» Цель: Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность.</p>	<p>«Мы растем здоровыми, красивыми, счастливыми!» Цель: Формировать навыки здорового образа жизни. Закрепить выполнение основных движений: бега, прыжков, метания. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Доставить детям чувство радости.</p>	<p>«Ловкие, сильные, смелые!» Цель: Развивать умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать командные качества; доставить детям чувство радости.</p>	<p>«В здоровом теле здоровый дух!» Цель: Прививать любовь к спорту, физкультурным упражнениям. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства. Повышать защитные силы организма через массаж, дыхательные упражнения, гимнастику. Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, содержащих витамины. Доставить детям чувство радости.</p>

<b>Май</b>	<p>«Веселые лягушки» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Упражняются в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>«Веселый обруч» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками; воспитывать смелость, находчивость</p>	<p>«Зеленая страна» Цель: Совершенствовать двигательные способности детей. Упражняться в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям чувство радости.</p>	<p>«Джунгли зовут!» Цель: Вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражняться в равновесии, прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручки.</p>
------------	---	---	---	---

## 10. ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ИНСТРУКТОРА ФК МБДОУ № 8 «ЗЕРНЫШКО» НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

### Задачи:

- Разъяснять родителям *(на информационном стенде, на сайте ДОУ, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу)* необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику *(это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку)*.
- Стимулировать двигательную активность ребенка совместными спортивными занятиями *(плавание, лыжи, коньки, фитнес)*, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе).

Сентябрь	<p><b>Конкурс рисунков «Азбука безопасности».</b>  <b>Консультация «Активный отдых ребёнка в семье».</b>  <b>Выпуск буклета «Здоровые дети в здоровой семье»</b>  <b>Родительское собрание «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ»</b>          Цель: познакомить родителей с содержанием и формами физкультурно – оздоровительной работы и особенностями физического развития детей.  <b>Анкетирование «Физическая культура и оздоровление».</b>          Цель: выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.  <b>Консультации «Гигиена одежды и обуви для занятий по физической культуре», «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»</b>  <b>Провести индивидуальные беседы с родителями на тему «Здоровый образ жизни дошколят».</b></p>
Октябрь	<p><b>Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»</b>          Цель: повышать интерес детей к физической культуре; пропаганда здорового образа жизни.  <b>Консультация «Уголок здоровья дома».</b>          Цель: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды дома.  <b>Консультация «Зарядка – это весело».</b>          Цель: познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью.  <b>Конкурс рисунков на спортивную тематику – «Как мы отдыхаем».</b>          Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.</p>
Ноябрь	<p>Провести индивидуальные консультации на тему: <b>«Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»</b>  <b>Консультация «Здоровье начинается со стопы»</b>          Цель: информировать родителей о важности своевременной профилактики плоскостопия у детей.  <b>Памятка «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия».</b> Цель: познакомить родителей с упражнениями, направленными на укрепление мышц стопы и способствующие профилактике плоскостопия.  <b>Консультация «Вместе весело шагать по просторам».</b>          Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению к здоровому образу жизни.</p>

Декабрь	<p><b>Консультация «Выбираем вид спорта для ребенка».</b> Цель: помочь родителям с выбором спортивных кружков и секций, с учетом природных данных, темперамента ребенка.</p> <p><b>Родительское собрание в старшей группе «Как сделать, чтобы ребенок не болел»</b> Консультация «Пропаганда здорового образа жизни в семье» Цель: познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей.</p> <p><b>Родительское собрание в подготовительной группе «Здоровье будущего первоклассника»</b> Консультация «Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста». Цель: информировать родителей о важности своевременной профилактики нарушений осанки у детей.</p> <p><b>Памятки: «Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки» и «Правила поддержания правильной осанки»</b> Цель: познакомить родителей с упражнениями, направленными на формирование правильной осанки и формами их организации и проведения дома.</p>
Январь	<p><b>Рекомендации «Играем вместе с ребенком на прогулке».</b> Цель: познакомить родителей с любимыми играми детей; способствовать приобщению к ЗОЖ</p> <p><b>Консультация «Что делать, если ребенок часто болеет?».</b> Цель: познакомить родителей с информацией по оздоровлению ЧБД, и способами профилактики простудных заболеваний.</p> <p><b>Конкурс рисунков «Зимние виды спорта».</b> Цель: привлечение родителей к формированию интереса детей к физической культуре.</p> <p><b>Консультация «Небезопасные зимние забавы».</b> Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по соблюдению правил безопасного поведения в зимний период, по приобщению детей к заботе о собственном здоровье.</p>
Февраль	<p><b>Тест «Как вы относитесь к своему здоровью»</b> Цель: формирование представлений родителей о здоровом образе жизни.</p> <p><b>Консультация «Расти здоровым, малыш!»</b> Цель: познакомить родителей с факторами, влияющими на здоровье ребенка.</p> <p><b>Памятка для родителей по оздоровлению детей.</b> Цель: информировать родителей об организации физкультурно – оздоровительной деятельности с детьми.</p> <p><b>Консультация «Пальцы помогают говорить».</b> Цель: расширение представлений родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Март</b></p>	<p><b>Родителям на заметку «Десять заповедей для родителей».</b> Цель: пропаганда здорового образа жизни.</p> <p><b>Беседа «Роль подвижных игр в оздоровлении детей».</b> Цель: познакомить родителей с подвижными играми и их значением для сохранения здоровья детей.</p> <p><b>Информация для родителей «Какие пищевые продукты помогают стать закаленными?».</b> Цель: расширение представления родителей о формах оздоровительной работы дома.</p> <p><b>Родительское собрание «Мы за здоровый образ жизни». Консультация «Не мешайте детям лазать и ползать»</b> Цель: формировать у родителей представления о влиянии двигательной активности на развитие физических качеств и здоровье детей.</p> <p><b>Консультация «Значение режима дня для здоровья ребенка».</b> Цель: способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребёнка бережного отношения к своему здоровью.</p> <p><b>Родителям на заметку «Оптимизм и здоровье. Как мы думаем, так мы и чувствуем».</b> Цель: продолжать информировать родителей о факторах, влияющих на наше здоровье.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Апрель</b></p>	<p><b>Консультация «Переутомление у детей»</b> Цель: познакомить родителей с факторами, влияющими на переутомление у детей и их признаками.</p> <p><b>Консультация «Сохраним свое здоровье».</b> Цель: познакомить родителей нетрадиционными формами оздоровления детей, пропаганда здорового образа жизни.</p> <p><b>Памятка «Правила бережного отношения к зрению»</b> Цель: познакомить родителей с формами работы по приобщению детей к заботе о собственном здоровье.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Май</b></p>	<p><b>Консультация «Босиком за здоровьем».</b> Цель: познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей.</p> <p><b>Консультация «Как живет мое тело или как сформировать у ребенка отрицательное отношение к одурманиванию»</b> Цель: пропаганда здорового образа жизни.</p> <p><b>Родительское собрание «Азбука дорожных наук». Консультация «Отдых с ребенком: полезные рекомендации»</b> Цель: пропаганда здорового образа жизни.</p> <p><b>Анкетирование «Удовлетворенность работой ДОУ по физическому развитию и оздоровлению детей»</b> Цель: выяснить мнение родителей о проводимой физкультурно – оздоровительной работе с детьми, сделать соответствующие выводы.</p> <p><b>Памятка для родителей «Семейный кодекс здоровья»</b> Цель: пропаганда здорового образа жизни.</p>

Июнь	<p><b>Консультации для родителей: «Закаливание детей в летний период»</b>  <b>Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. «Упражнения для развития правильной осанки»</b>  <b>Провести индивидуальные беседы о пользе водных, солнечных и воздушных процедур в летний период с детьми с родителями детей всех групп.</b>  <b>Цель:</b> Продолжать приобщать родителей к активной жизни в детском саду и умению совместно с детьми проводить отдых, праздники. Приобщать семьи к здоровому образу жизни.</p>
Июль	<p><b>Консультации для родителей: «Организация физкультурно-оздоровительной работы дома в летний период»</b>  <b>«Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»</b>  <b>«Народные подвижные игры на прогулке в летний период»</b>  <b>Цель:</b> Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома  <b>Пропаганда здорового образа жизни</b></p>
Август	<p><b>Консультация для родителей: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни»</b>  <b>Цель:</b> Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья.  <b>Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты.</b>  <b>Родительское собрание «Здоровье ребенка в наших руках».</b>  <b>Консультация «Движение и здоровье».</b>  <b>Цель:</b> пропаганда здорового образа жизни.</p>