

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 7 «Сказка»
городского округа Спасск-Дальний

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МБДОУ д/с № 7 «Сказка» городского
округа Спасск-Дальний
(протокол №1 от 30.08.2021г)

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ д/с № 7 «Сказка» городского округа
Спасск-Дальний
№ 1 от 30.08.2021г

**Рабочая программа
по физической культуре
на 2023-2024 учебный год**

Подготовлена:

инструктором по физической культуре
Алтуниной Натальей Сергеевной

2023год
г.о. Спасск – Дальний

1 Целевой раздел программы.

1.1 Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 3 «Радуга» городского округа Спасск – Дальний, далее ООП ДОО, в полном соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Минобрнауки №1155 от 17.10.2013г), с учетом «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.3648-20 изменений к СанПиНу № 61573 от 21.12.2020г.; При подготовке программы проведено изучение пожеланий, запросов участников образовательных отношений.

Содержание образовательного процесса выстроено с учётом авторской образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС.

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

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Устав ДОО.
- Типовое положение о ДОО.

1.1.1 Цель и задачи реализации программы.

Цель: формирование у детей интерес и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Задачи:

- Сохранение и укрепление здоровья детей и формирования у них привычки к здоровому образу жизни.
- развивать физические качества;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей;
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- создать условия для повышения профессиональной компетенции педагогов родителей по вопросы развития двигательной активности детей;
- совершенствовать систему мониторинга физического развития условий образовательного процесса.
- Распространение педагогического опыта и пропаганда ЗОЖ среди родителей.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы

Программа разработана в соответствии с основными принципами и ценностями личностно-ориентированного образования, которые позволяют эффективно реализовать поставленные цели и задачи.

Основные принципы дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования; 3
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
 - поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
 - сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.3. Характеристика особенностей развития детей всех возрастных групп.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Первая младшая группа.

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направление их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию, используя различные формы двигательной деятельности.

Вторая младшая группа.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словестного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Средняя группа.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивает целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Старшая группа.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет рост и вес, изменяются пропорции тела.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Подготовительная к школе группа.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы. Целевые ориентиры.

Целевые ориентиры – это социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. В программе «От рождения до школы», так же, как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей:

- раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту),
- старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

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

Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

Эти целевые ориентиры по «Физическому развитию», обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства РФ, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, и могут углублять и дополнять эти требования.

Группа раннего возраста (2 – 3 года):

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Младшая группа.

К концу 3 года дети первой младшей группы должны уметь:

Ходить и бегать в прямом направлении, по кругу, врассыпную, между двумя шнурами (линиями), в колонне по одному, с остановкой по сигналу; ходить по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с изменением направления, кружится в медленном темпе с предметом в руках; ходить по прямой дорожке с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке.

Метать мяч правой и левой рукой; катать мяч 2-мя руками стоя, сидя; метать набивные мешочки правой и левой рукой; бросать мяч через шнур (натянутый на уровне груди ребёнка); метать предметы в горизонтальную цель 2-мя руками (разными способами); прокатывать мяч одной рукой.

Ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени; по доске; подлезать под дугу, воротца; ползать по наклонной доске; лазать по лестнице-стремянке вверх- вниз; ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.

Средняя группа.

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа.

- 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), прыгать в обозначено место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать 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 6м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Продолжать развивать творчество в двигательной активности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Подготовительная к школе группа

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 15-20 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (баскетбол, футбол, хоккей).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность.

2 Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка.

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

Интеграция образовательных областей

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

2.1.1. Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментов и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

2.1.2. Образовательная область «Познавательное развитие».

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

2.1.3. Образовательная область «Речевое развитие».

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

2.1.4. Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие».

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.1.5. Образовательная область «Физическое развитие».

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Задачи программы реализуем с помощью следующих методов обучения:

1. Словесные методы (описание, объяснение, беседа, инструктирование, распоряжение, команды, указания).
2. Наглядные методы (метод непосредственной наглядности (демонстрации);
- метод опосредованной наглядности (рисунки, компьютерная демонстрация);
- метод направленного про чувствования двигательных действий (направленная помощь преподавателя, выполнение упражнения в замедленном темпе;
- фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия).
3. Методы упражнения (целостный, расчлененное – конструктивный).
4. Проблемные методы (частично – поисковый метод, метод проекта).

Задачи программы реализуем с помощью следующих методов воспитания:

1. Убеждение
2. Упражнение
3. Поощрение
4. Пример
5. Пример друзей
6. Самоанализ

. Здоровьесберегающие технологии, используемые в программе:

- физкультурно-оздоровительные технологии;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- психогимнастика;
- соблюдение мер по предупреждению травматизма...

2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников (перспективный план взаимодействия и родителями).

Взаимодействие педагогов

Цель: Создание единого направления в физическом воспитании дошкольников.

Задачи:

1. Отбор оптимальных методов и приемов работы с дошкольниками по физическому воспитанию.
2. Создание целостной структуры при организации физической культуры и формирование представлений о здоровом образе жизни.

Формы организации:

- Совместная подготовка к воспитательно-образовательной деятельности (воспитатели, специалисты).
- Совместная воспитательно-образовательная деятельность
- Консультации
- Коллективные просмотры
- Методические выставки
- Тренинги
- Практикумы.

Система работы с родителями воспитанников

Цель: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Задачи:

1. Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровье сбережения, физическому воспитанию ребенка.
2. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Формы организации:

- Родительские собрания
- Лекции
- Консультации
- Беседы
- Семинары – практикумы. Тренинги
- Совместные занятия, праздники, развлечения

Предполагаемый результат:

- Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей.
- У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровье сбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

Преемственность ДООУ и школы.

Цель: обеспечение преемственности и непрерывности в организации образовательной, воспитательной, учебно-методической работы между дошкольным и начальным звеном образования.

1. Обсуждение плана работы по подготовке детей в школе.
2. Знакомство с программой обучения и воспитания в 1 классе.
3. Посещение физруков уроков в 1 классе.
4. Экскурсии детей в школу (знакомство со физкультурным залом).
5. Индивидуальное консультирование родителей по результатам диагностики готовности детей к обучению в школе.
- 6.

3. Организационный раздел

3.1. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Методические материалы, средства обучения и воспитания:

Материально – техническое обеспечение.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

1. Техническое средство.

- . Цифровой телевизор.
- . Аудиоцентр с системой озвучивание спортивных залов.
- . Цифровой аппарат.

2. Демонстрационные материалы.

- . Плакаты методические;
- . Портреты выдающихся спортсменов и олимпийского движения.
- . Наглядно-дидактическое пособие.

3.2. Режим дня.

Циклограмма деятельности инструктора физического воспитания

Недели.	Время.	Содержание деятельности.
Ежедневно. Ежедневно. Ежедневно. Ежедневно.	08.00. – 08.30. 08.30. – 10.35. 11.10.- 12.00. 14.00. – 15.00	Утренняя гимнастика (все группы). Подготовка к занятию. Занятия. Работа с детьми; работа с документацией. Работа в педагогическом кабинете, изготовление пособий и другие.
Ежедневно.	15.00. – 15.15. 16.35. – 17.00.	Работа с воспитателями; проведение бодрящей гимнастики; закаливание. Индивидуальная работа, спортивные игры, работа с родителями.
Понедельник	10.10. – 10.35. 16.00. – 16.15. 16.30. – 16.40	Физическая культура (старшая группа). Развитие движений (2-я младшая группа). Развитие движений (2-я группа раннего возраста).
Вторник.	09.30. – 09.50. 10.35. – 11.05. 16.15. – 16.30.	Физическая культура (средняя группа). Физическая культура (подгот. группа). Развитие движений (1-я младшая группа)
Среда.	10.10. – 10.35. 16.00.- 16.15. 16.30-16.40	Физическая культура (Старшая группа). Развитие движений (2-я младшая группа). Развитие движений (2-я группа раннего возраста)
Четверг.	09.30. – 09.50. 16.15. – 16.30. 16.30. – 17.00.	Физическая культура (Средняя группа). Развитие движений (1-я младшая группа).
Пятница.	09.30. – 09.50. 10.10. – 10.35. 10.35-11.05. 16.00. – 16.15 16.15. – 16.30.	Физическая культура (средняя гр.) на воздухе Физическая культура на воздухе- старшая гр.) Физическая культура на воздухе –подгот. гр. Развитие движений (2-я младшая гр.). Развитие движений (1-я младшая группа)

Учебный план.

Группы.	Количество часов.	Продолжительность.	Время занятия.
Подготовительная.	3 ч.	30 минут.	10.35.
Старшая.	3 ч.	25 минут.	10.10.
Средняя.	3 ч.	20 минут.	10.30.
Вторая младшая.	3 ч.	15 минут.	16.00.
группа раннего возраста.	2 ч.	10 минут.	16.30.

3.3. Расписание НОД

Сетка занятий по физической культуре.

1-я половина дня.

Недели	Средняя группа	Время.	Старшая группа	Время	Подготовительная к школе группа.	Время
Понедельник.			Физкультура	10.10-10.35.		
Вторник	Физкультура	09.30.-09.50.			Физкультура	10.35.-11.05
Среда			Физкультура.	10.10-10.35.		
Четверг	Физкультура	09.30.-09.50.			Физкультура.	10.35.-11.05.
Пятница	Физкультура на воздухе.	10.00.-10.20.	Физкультура на воздухе.	10.10-10.35.	Физкультура на воздухе	10.35.-11.05.

Сетка занятий по физической культуре

2 половина дня.

Недели.	группа раннего возраста	Время	2-ая младшая группа	Время.
Понедельник	Развитие движений.	16.30-16.40.	Развитие движений	16.00-16.15.
Вторник				

Среда.	Развитие движений.	16.30.-16.40.	Развитие движений	16.00.-16.15
Четверг.				
Пятница			Физкультура на воздухе	16.00.-16.15.

Система физкультурно-оздоровительной работы

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

№	Содержание.	Группа	Периодичность выполнения.	Ответственные.	Время
1	Утренняя гимнастика	Все.	Ежедневно.	Физрук, музрук.	В течение года
2	Воздушные ванны облегченная одежда соответствует сезону года	Все группы	Ежедневно.	Воспитатели.	В течение года
3	Прогулки на воздухе	Все группы	Ежедневно.	Воспитатели.	В течение года
4	Хожение босиком по дорожке здоровья	Все группы	Ежедневно.	Воспитатели.	В течение года
5	Обширное умывание	Все группы	Ежедневно.	Воспитатели.	В течение года
6	Контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подг.	После сна	Воспитатели.	В течение года
7	Полоскание рта	Все группы	Ежедневно.	Воспитатели,	В течение

	прохладной водой			мл. воспитат.	года
8	Дыхательная гимнастика	Вторая, средняя, старшая, подг	Ежедневно.	Воспитатели	В течение года
9	Гимнастика в постели	Средняя, старшая, подготов.	Ежедневно.	Воспитатели.	В течение года
10	Сухое растирание	Средняя, старшая, подгот.	После физк. занятий и игр	Воспитатели.	В течение года
11	Ходьба по солевым дорожкам	Средняя старшая, подгот.	2 раза в неделю.	Воспитатели, мед. Работник.	В течение года
12	Влажное обтирание водопроводной водой с помощью махровой варежки спина, грудь, верхний и нижние конечности или ладони	Средняя старшая, подготов.	Ежедневно	Воспитатели, мед.работник, Мл.воспитат.	В течение года
13	Дневной сон	Все	Ежедневно.	Воспитатели.	В течение года
14	Точечный массаж	Старшая, подготов.	2-3 раза в неделю	Воспитатели, мед. Работник.	В течение года
15	Ароматизация помещений	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, мед. работник, Мл. воспитат.	В течение года

2. Двигательный режим

№	Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Подвижные игры во время утр. Приема.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
2	Утренняя гимнастика	5мин	6 мин.	7 -8 мин.	8 – 10 мин.
3	Физкультминутки.	На обучающихся занятиях 2-3 мин.	2 – 3 мин.	2 – 3 мин.	2 – 3 мин.
4	Релаксация.	После всех обучающих занятий 1 – 3 мин.	1 -3 мин. 1 -3 мин	1 – 3 мин.	1 – 3 мин.
5	Музыкально – ритмические движения.	На муз ритм занятиях 6 – 8 мин.	6 -8 мин.	6 – 8 мин.	6 – 8 мин.
6	Физкультурные	3 раза в неделю	15-20 мин.	25 мин.	25 – 30

	занятия.	10-15			мин.
7	Подвижные игры. .	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	По 7-8 мин	По 8 – 10 мин.	По 10 -12 мин.
8	Спортивные упражнения.	В зависимости от сезона ежедневно 4 – 6 мин. По подгруппам.	6 -8 мин. По подгруппам.	15 -20 мин. По подгруппам.	15 – 20 мин по подгруппам.
9	Профилактическая гимнастика: Закаливание.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3 -5 мин.	Ежедневно 4 -6 мин.	Ежедневно 6 -8 мин.
10	Дыхательная гимнастика, массаж.	Ежедневно 1 мин.	Ежедневно 1 мин.	Ежедневно 1 мин.	Ежедневно 1.5. мин.
11	Дополнительные виды занятий с педагогами танцы аэробики.		1 раз в неделю 15-20 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.
12	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
13	Оздоровительный бег.		Ежедневно во время прогулок	Ежедневно во время прогулок	Ежедневно во время прогулок
14	Гимнастика для глаз.		Во время занятий на физкультминутках в течение года		
15	Пальчиковая гимнастика.	Все группы 3-4 раза в день			
16	Ароматизация помещений.	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

**3.4 Перспективный план НОД на учебный год (представлен в виде таблицы):
- содержание каждой темы в соответствии с ФГОС ДО;**

**Календарно-тематическое планирование по направлению:
«Физическое развитие» в подготовительной к школе группы.**

Основные цели:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура:

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

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

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Тематический план ООД «Физическая культура»:

Всего часов в год – 109 , в неделю –3.

Раздел	Общее количество часов
Ходьба , бег	26
Строевые упражнения	3
Равновесие	10
Ползание	8
Лазанье	8
Прыжки	24
Катание, бросание, ловля, метание	28
Ведение шайбы	2
Всего	107

Ожидаемые результаты освоения программы

Потребность в двигательной активности сформирована, испытывают удовольствие от движения.

Умеют сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Выполняют основные движения, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Соблюдают заданный темп в ходьбе и беге. Умеют сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Умеют выполнять активные движения кисти руки при броске.

Перелезают с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Умеют быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Физические качества сформированы (быстро, ловко выполняет движения, сохраняет выносливость)

Развито статическое и динамическое равновесие, координация движений и ориентировка в пространстве.

Сформированы навыки выполнения спортивных упражнений.

Самостоятельно следят за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними.

Проявляют качества личности: выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Самостоятельно организуют подвижные игры, придумывают собственные игры, варианты игр, комбинируют движения.

Проявляют интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

Используют разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организуют знакомые подвижные игры со сверстниками, умеют справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Придумывают варианты игр, комбинируют движения, проявляя творческие способности.

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

Критерии оценивания результатов освоения программы:

№	Фамилия имя ребёнка	Строевые упражнения	Основные упражнения	Упражнения в равновесии	Бег	Ползание, лазание	Катание, бросание, метание, ловля	Общеразвивающие упражнения	Прыжки	Участие в подвижных играх	Общий балл

+ - сформированы;

+ - частично сформированы;

+ - не сформированы.

Литература:

Л.И. Пензулаева «Занятия по физической культуре в детском саду»

02.09.19	«Ходьба по повышенной опоре»	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с	Осанка, опора.	Ходьба по скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком
1.09.21				
3.09.21	«Ходьба по скамейке боком»	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.	Осанка, опора.	Ходьба по скамейке боком с перешагиванием через набивные мячи; прыжки на двух ногах через набивные мячи; переброска мячей двумя руками из – за головы. П/и «Ловишки».
	«Равномерный бег»	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.	Шеренга, врассыпную.	Равномерный бег шеренгами и игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару». Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
06.09.21	«Прыжки с доставанием до предмета»	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.	Дистанция, лазанье.	Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка; перебрасывание мяча через шнур друг другу на расстоянии 4 м. Лазанье под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая его. Игра малой подвижности «Летает не летает».
8.09.21				
10.09.21	«Прыжки между предметами»	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с	Шеренга, упор.	Прыжки на двух ногах между предметами, дистанция 6 – 8м; переброска мячей стоя в шеренгах; ползание – «крокодил».

15.10.21		упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		скамейки, свободно балансируя руками. Игра м/п «Летает – не летает».
18.10.21	«Ведение мяча».	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Равновесие, опора.	Ведение мяча между предметами (расстояние между предметами 1 м); ползание по прямой на четвереньках, подталкивая вперед головой набивной мяч (дистанция 3 – 4 м); ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову. Игра м/п «Летает – не летает».
	«Ходьба со сменой направления».	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения; умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Водящий.	Игровые упражнения: «Успех выбежать»; «Мяч водящему». П/и «Не попадись».
20.10.21	«Ползание»	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Равновесие, опора	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой (дистанция 5 м; прыжки на правой и левой ноге между предметами.
22.10.21	«Ползание»	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием;	Темп.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; прыжки на двух ногах между предметами; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.

		сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.		через короткую скакалку; П/и» Совушка».
29.11.21				
02.12.19	«Ходьба с изменением темпа»	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Попеременно.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; эстафета с мячом» Передача мяча в колонне»; ползание по скамейке на ладонях и коленях; П/и» Салки с ленточкой».
01.12.21				
	«Прыжки между предметами»	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Попеременно.	Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; прыжки на правой и левой поочередно; прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками; ползание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура.
03.12.21				
	«Ходьба с выполнением заданий»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Сигнал равновесие.	Игровые упражнения; «Пройди не урони»; ходьба «змейкой» между предметами с мешочком на голове, руки свободно балансируют; «Из кружка в кружок»; «Стой!».
06.12.21	«Ползание на животе»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча,	Глазомер.	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками; ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков; равновесие-ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги

24.01.22		повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.		двух ногах из обруча в обруч без паузы.
	«Скольжение»	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	Постройки, «По местам»	Игровые упражнения; «По ледяной дорожке»; «По местам»; «Поезд».
26.01.22	«Прыжки»	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.	Опора, навык.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками; прыжки на двух ногах через короткие шнуры.
28.01.22				
31.01.22	«Прыжки»	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.	Ловкость, глазомер.	Равновесие- ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; прыжки между предметами на правой и левой ноге; играющие образуют круги по 4-5 человек.
	«Ведение шайбы»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	Клюшка, шайба.	Игровые упражнения; «Точная подача»; «Попрыгунчики»; П/и «Два мороза»
02.02.22	«Прыжки с подскоками»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением	Подскок, чередование, переброска.	Прыжки –подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед;

		повышенной опоре.		
	«Прыжки»	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Скорость.	Игровые упражнения; «Пас ногой»; «Ловкие зайчата»; «Горелки»
16.03.22	«Лазанье»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Лазанье.	Лазанье на гимнастическую стенку(2-3 раза);равновесие-ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой руки за голову прыжки на правой и левой ноге между предметами.
18.03.22	«Лазанье»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Равновесие.	Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур; передача мяча - эстафета «передача мяча в шеренге»; прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.
21.03.22	«Прыжки»	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Бег.	«Переда мяча в колонне»; «Удочка»; «Горелки».
23.03.22	«Упражнения с мячом»	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Равновесие, прыжки.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной; прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед; переброска мячей в шеренгах.
25.03.22	«Упражнения с мячом»	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Прыжки, переброска	Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и уронив мешочек; прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; переброска мячей друг другу в парах.
27.03.22	«Упражнения с мячом»	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.		Игровые упражнения «Перешагни-не задень», «С кочки на кочку», П/и «Охотники и утки».
30.03.22	«Прыжки в	Повторить	Прыжки , броски.	Прыжки в длину с разбега;

		цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.		равновесие- ходьба между предметами.
20.05.22	«Метание»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	По кругу, врассыпную.	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой- «Кто дальше бросит» лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке- сложившись в «комочек»; равновесие- ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.
20.05.22	«Ходьба между предметами»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.		Игровые упражнения «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», п/и «Горелки».
23.05.22	«Ходьба и бег с выполнением заданий»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Равновесие, опора.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках -п «медвежьи» 2 раза; прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза)выполняется двумя колоннами; равновесие- ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.
25.05.22	«Прыжки в длину»	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ловкость, ползание.	Прыжки в длину с места; бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши; ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.
27.05.22 30.05.22 (повтор)	«Упражнения с мячом»	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.		Игровые упражнения «По местам», «Кто быстрее», «Па ногой», «Кто выше прыгнет» п/и «Не оставайся на на земле».

Календарно - тематическое планирование по физической культуре в старшей группе.

Основные цели:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура:

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

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

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Тематический план ООД «Физическая культура»:

Всего часов в год – 107 , в неделю –3.

Раздел	Общее количество часов
Ходьба , бег	24
Строевые упражнения	10
Равновесие	10
Ползание	9
Лазанье	9
Прыжки	22
Катание, бросание, ловля, метание	20
Ведение шайбы	3
Всего	107

Ожидаемые результаты освоения программы:

Потребность в двигательной активности сформирована, испытывают удовольствие от движения.

Умеют сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Выполняют основные движения, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Соблюдают заданный темп в ходьбе и беге. Умеют сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Умеют выполнять активные движения кисти руки при броске.

Перелезают с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Умеют быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Физические качества сформированы (быстро, ловко выполняет движения, сохраняет выносливость)

Развито статическое и динамическое равновесие, координация движений и ориентировка в пространстве.

Сформированы навыки выполнения спортивных упражнений.

Самостоятельно следят за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними.

Проявляют качества личности: выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Самостоятельно организывают подвижные игры, придумывают собственные игры, варианты игр, комбинируют движения.

Проявляют интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

Используют разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организуют знакомые подвижные игры со сверстниками, умеют справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Придумывают варианты игр, комбинируют движения, проявляя творческие способности.

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

Критерии оценивания результатов освоения программы:

№	Фамилия ребёнка	имя	Строевые упражнения	Основные упражнения	Упражнения в равновесии	Бег	Ползание, лазание	Катание, бросание, метание, ловля	Общеразвивающие упражнения	Прыжки	Участие в подвижных играх	Общий балл

+ - частично сформированы;

+ - не сформированы.

+ - сформированы;

Литература:

Л.И. Пензулаева «Занятия по физической культуре в детском саду» Мозаика – Синтез 2018 год

Сентябрь 1 неделя 1	«Ходьба по повышенной опоре»	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.	Осанка, опора.	Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; прыжки на двух ногах через шнуры; переброска мячей двумя руками снизу. П/и «Ловишки».
	2. «Ходьба по скамейке боком»	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.	Осанка, опора.	Ходьба по скамейке боком с перешагиванием через набивные мячи; прыжки на двух ногах через набивные мячи; переброска мячей двумя руками из-за головы. П/и «Ловишки».
	3.«Равномерный бег» 06.09.19	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.	Шеренга, врассыпную.	Равномерный бег шеренгой и игровые упражнения «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони своего пару». Игра малой подвижности «Вершки корешки».
2 неделя 1	«Прыжки с доставанием до предмета»	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.	Дистанция, лазанье.	Прыжки с доставанием предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка; перебрасывание мяча через шнур друг другу на расстоянии 4 м. Лазанье под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая его. Игра малой подвижности «Летает или не летает».
	«Прыжки между предметами»	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением	Шеренга, упор.	Прыжки на двух ногах между предметами, дистанция 6-8м; переброска мячей сто

		развивать точность броска; упражнять в прыжках.			
3 неделя	1	«Ходьба с высоким подниманием колен»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Равновесие, опора.	Ведение мяча по прямом ползание по гимнастическ скамейке (хват рук с боко ходьба по гимнастическ скамейки, свобод балансируя руками. Игра «Летает – не летает».
	2				
	3	«Ведение мяча».	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Равновесие, опора.	Ведение мяча между предметами (расстоя между предметами 1 ползание по прямой четвереньках, подталки вперед головой набивной (дистанция 3 – 4 м); ход по гимнастической скамей руки за голову. Игра «Летает – не летает».
4 неделя	1	«Ходьба со сменой направления».	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения; умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Водящий.	Игровые упражнения: «Ус выбежать»; «М водящему». П/и « попадись».
	2	«Ползание»	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.	Равновесие, опора	Ползание на четвереньках прямом направлени подталкивая мяч голо (дистанция 5м ; прыжки правой и левой ногое между предметами.
		«Ползание»	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения.	Темп.	Ползание по гимнастическ скамейке на четвереньках мешочком на спине; пры

		Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		
	«Бег»	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.	Сигнал, продолжительность.	Игровые упражнения «Пройди-не задень»; «Пас ходу»; Прыжки на двух ногах через короткую скакалку П/и «Совушка».
Декабрь 1 неделя 1	«Ходьба с изменением темпа»	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Попеременно.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно продвигаясь вперед; эстафета с мячом» Передача мяча в колонне»; ползание скамейке на ладонях коленях; П/и «Салки ленточкой».
2				
	«Прыжки между предметами»	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Попеременно.	Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах, правой и левой поочередно; прокатывание мяча между предметами, подталкивая двумя руками; ползание по шнуру правым и левым боком, не касаясь верхней края шнура.
3				
	«Ходьба с выполнением заданий»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесии, в прыжках, на внимание.	Сигнал равновесие.	Игровые упражнения «Пройди не урони»; ходьба «змейкой» между предметами с мешочком на голове, дети свободно балансируют; «Кружка в кружок»; «Стой!»
2 неделя 1	«Ползание на животе»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с	Глазомер.	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля двумя руками; ползание

3 неделя 1		на ползания на четвереньках, повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.		гимнастической скамейки; прыжки за голову; прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы.
	«Скольжение»	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	Постройки, «По местам»	Игровые упражнения; «Ледяная дорожка»; «По местам»; «Поезд».
2 3 4	«Прыжки»	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.	Опора, навык.	Равновесие- ходьба гимнастической скамейки перешагивая через набивные мячи; броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками прыжки на двух ногах через короткие шнуры.
	«Прыжки»	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.	Ловкость, глазомер.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; прыжки между предметами на правой и левой ноге; играющие образуют круги по 4-5 человек.
	«Ведение шайбы»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	Клюшка, шайба.	Игровые упражнения «Точная подача»; «Попрыгунчики»; П/и «Мороза»
Февраль	«Прыжки с	Упражнять в ходьбе	Подскок,	Прыжки –подскоки на пр...

2		равновесия при ходьбе по повышенной опоре.		
	«Прыжки»	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Скорость.	Игровые упражнения; «Ловкие зайчат»; «Горелки»
3 неделя 1 2	«Лазанье»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Лазанье.	Лазанье на гимнастическую стенку(2-3 раза);равновесие-ходьба прямой с перешагиванием через набивные мячи, на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ноги руки за голову; прыжки на правой и левой ноге между предметами.
	«Лазанье»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Равновесие.	Лазанье под шнур прямо боком, не задевая шнур; передача мяча - эстафета; «передача мяча в шеренге»; прыжки через короткую скакалку на месте продвигаясь вперед.
	«Прыжки»	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Бег.	«Передача мяча в колонне»; «Удочка»; «Горелки».
4 неделя 1 2	«Упражнения с мячом»	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Равновесие, прыжки.	Равновесие-ходьба гимнастической скамейке, каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной; прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед; переброска мячей в шеренге.
	«Упражнения с мячом»	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Прыжки, переброска	Ходьба по скамейке боком приставным шагом мешочком на голове; в середине присесть, рывком вынести вперед, подняться, уронив мешочек; прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; переброска мячей друг другу в парах.
	«Упражнения с мячом»	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.		Игровые упражнения «Перешагни-не задень», «Кочки на кочку», «Охотники и утки».
3	«Прыжки в длину»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в	Прыжки , броски.	Прыжки в длину с разбегом; броски мяча друг другу в парах; ползание четвереньках- «Кто быстрее».

		повышенной опоре.		
3 неделя 1	«Метание»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	По кругу, врассыпную.	Метание мешочков дальность правой и левой рукой- «Кто дальше бросит», лазанье под шнур прямо боком, не касаясь руками пола, в группировке сложившись в «комочек» равновесие- ходьба между предметами на носках мешочком на голове.
2	«Ходьба между предметами»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.		Игровые упражнения «Медведь в воде», «Кто скорее соберет кегли», п/и «Горелки».
3	«Ходьба и бег с выполнением заданий»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Равновесие, опора.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «медвежьим» 2 раза; прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза) выполняется двумя колоннами; равновесие- ходьба с перешагиванием через предметы, бег приставным шагом, мешочком на голове.
4 неделя 1	«Прыжки в длину»	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ловкость, ползание.	Прыжки в длину с мешочком, бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о стенку с хлопком в ладоши; ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях мешочком на спине.
2	«Упражнения с мячом»	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.		Игровые упражнения «Кто быстрее», «Кто выше прыгнет», п/и «Не оставайся на земле».

Календарно – тематическое планирование по физической культуре средней группы.

Физическое развитие.

На четвертом, пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Полученные на занятиях знания о значении физических упражнений для организма человека помогают воспитать потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

1. развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);
2. накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
3. формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Характеристика деятельности:

В данной группе предусмотрено проведение трех занятий в неделю (два в зале и одно на улице). Продолжительность занятия – 20 минут. Общее количество занятий – 109 часов

Содержание программы по часам:

№	Раздел, тема	Количество часов
1.	Ходьба	25
2.	Бег	17
3.	Ползание, лазание	19
4.	Упражнения в равновесии	11
5.	Упражнения с мячом	20
6.	Прыжки	17
Всего		109

В рамках реализации программы предполагается следующий результат:

К концу года дети могут:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;
- ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе (подтягиваясь руками);
- метать предметы разными способами правой и левой рукой;

- отбивает мяч о землю (пол);
- может ловить мяч кистями рук;
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- умеет находить левую и правую стороны;
- скользить по ледяным дорожкам;
- ходить на лыжах скользящим шагом.

Критерии оценивания результатов освоения программы:

№	Фамилия ребенка	имя	Физическая культура							
			Ходьба и бег	Лазанье по гимнастической стенке	Ползание разными способами	Метание предметов правой и левой рукой	Отбивание мяча о землю (пол)	Ловля мяча	Скольжение по ледяным дорожкам	

- + - сформировано
- + - частично сформировано
- + - не сформировано

Учебно-методическое обеспечение:

Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа; МОЗАИКА – СИНТЕЗ; Москва, 201

	Основные учебные задачи	Основные понятия	Основные виды учебной деятельности	Литература
на	Формировать умение сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу.	Ходьба и бег в колонне по одному между двумя линиями (ширина 15 см), общеразвивающие упражнения, упражнения в равновесии, подпрыгивания на двух ногах на месте.	Л.И.Пензулаева С. 19
на	Формировать умение сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу.	Ходьба и бег в колонне по одному между двумя линиями (ширина 20 см), общеразвивающие упражнения, упражнения в равновесии, подпрыгивания на двух ногах с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева С. 20
в и	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Ходьба и бег в рассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча; прыжки на двух ногах.	Л.И.Пензулаева С. 21
до на х.	Формировать умение энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Полусогнутые ноги.	Подпрыгивание на месте на двух ногах; прокатывание мяча в парах.	Л.И.Пензулаева С. 21
до на х.	Формировать умение энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Полусогнутые ноги.	Подпрыгивание на месте на двух ногах; прокатывание мяча в парах; ползание на четвереньках по прямой.	Л.И.Пензулаева С. 23
в	Упражнять детей в прокатывании обруча друг другу; в ходьбе и беге по одному, на носках; упражнять в прыжках.	Поточный способ.	Ходьба и бег в колонне по одному; Прокатывание обруча в парах; прыжки на двух ногах по дорожке.	Л.И.Пензулаева С. 23
»	Упражнять детей в лазанье под шнур, в прокатывании мяча. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную.	Бег в рассыпную.	Прокатывание мяча двумя руками в парах; лазанье под шнур.	Л.И.Пензулаева С. 24
»	Упражнять детей в лазанье под дуги, в подбрасывании и ловле мяча	Бег колонной по одному,	Лазанье под дуги (3 дуги, на	Л.И.Пензулаева С. 26

30.09	«Ходьба на повышенной опоре»	Формировать умение 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.	Приземление на полусогнутые ноги.	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева С. 30
02.10					
04.10					
	«Ходьба на повышенной опоре»	Формировать умение 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.	Равновесие.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева С.32
	«Перебрасывание мяча через сетку»	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и глазомер.	Равновесие.	Перебрасывание мяча через сетку, ходьба и бег по дорожке шириной 20 см.	Л.И.Пензулаева С. 32
07.10	«Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах»	Упражнять в приземлении на полусогнутые	Приземление на полусогнутые ноги.	Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.	Л.И.Пензулаева С. 33

28.10	«Ходьба и бег между предметами»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Умение удерживать устойчивое равновесие.	Ходьба и бег между предметами, прыжки на двух ногах, ходьба на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева С. 39
30.10					
01.11					
	«Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове».	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; в бросании и ловле мяча двумя руками. Закрепить умение детей ходить и бегать между предметами.	Умение удерживать устойчивое равновесие.	Ходьба по гимнастической скамейке, бросание и ловля мяча, ходьба и бег между предметами.	Л.И.Пензулаева С.40
	«Ходьба и бег с изменением направления движения»	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках	Ходьба и бег с изменением направления движения.	Ходьба в колонне по одному. И/упр.: «Не попадись», «Поймай мяч». П/и «Кролики».	Л.И.Пензулаева С.40
06.11	«Прыжки на двух ногах»	Формировать умение детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Закреплять ходьбу и бег по кругу на носках. Тренировать в прокатывании мяча.	Приземление на полусогнутые ноги.	Ходьба и бег по кругу; общеразвивающие упражнения ; Прыжки на двух ногах; Прокатывание мяча друг другу.	Л.И.Пензулаева С. 41
08.11					
	«Ходьба с	Формировать	Построение в	Ходьба с	Л.И.Пензулаева

25.11	«Прыжки через препятствие»	Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в выполнении заданий в ходьбе и беге.	Равновесие.	Ходьба и бег в колонне по одному; общеразвивающие упражнения; ходьба по шнуру; прыжки через бруски.	Л.И.Пензулаева С. 48
27.11					
29.11	«Прыжки через препятствие»	Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по шнуру, положенному по кругу. Упражнять в прокатывании мяча между 4-5 предметами.	Равновесие.	Ходьба и бег в колонне по одному; общеразвивающие упражнения; прыжки через бруски; ходьба по шнуру; прокатывание мяча.	Л.И.Пензулаева С. 48
	«Ходьба и бег между сооружениями из снега».	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба «змейкой».	Ходьба за воспитателем между сооружениями из снега. И/у: «Веселые снежинки»; «Кто быстрее до снеговика»; «Кто дальше бросит»	Л.И.Пензулаева С. 49
02.12	«Перестроение в пары на месте»	Формировать умение перестраиваться в пары на месте. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при	Перестроение в пары.	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары. ОРУ с мячом.	Л.И.Пензулаева С. 50
04.12					

23.12	«Ходьба по уменьшенной площади опоры»	Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Повторить упражнения в прыжках.	Устойчивое равновесие.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. ОРУ. Ходьба по канату. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. П/и «Кролики».	Л.И.Пензулаева С. 58
25.12					
27.12	«Ходьба по уменьшенной площади опоры»	Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками.	Устойчивое равновесие.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. ОРУ. Ходьба по канату. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Упражнения с мячом. П/и «Кролики».	Л.И.Пензулаева С. 58
	«Ходьба на лыжах скользящим шагом»	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Скользкий шаг.	Ходьба и бег. И/у: «Снежинки-пушинки», «Кто дальше».	Л.И.Пензулаева С. 59
13.01	«Ходьба со сменой ведущего»	Формировать умение ходить в колонне по одному со сменой ведущего. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ведущий.	Ходьба в колонне со сменой ведущего. ОРУ. Прыжки с гимнастической скамейки. Перебрасывание мяча друг другу. П/и «Найди себе пару».	Л.И.Пензулаева С. 59
15.01					
17.01	«Ходьба со сменой ведущего»	Формировать умение ходить в колонне по одному со сменой ведущего. Упражнять в	Ведущий.	Ходьба в колонне со сменой ведущего. ОРУ. Отбивание мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах.	Л.И.Пензулаева С. 60

03.02	«Ходьба по гимнастической скамейке»	Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Повторить задание в прыжках.	Поворот кругом.	Ходьба и бег между предметами. ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски. П/и «Котята и щенята».	Л.И.Пензулаева С.65
05.02					
07.02					
	«Ходьба по гимнастической скамейке»	Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы. Повторить прыжки через шнур, перебрасывание мяча в парах.	Поворот кругом.	Ходьба, ходьба с перешагиванием через предметы. ОРУ Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнур. Перебрасывание мячей в парах.	Л.И.Пензулаева С. 66
	«Метание снежков в цель»	Развивать глазомер и силу броска при метании снежков в цель. Закрепить умение ходить змейкой.	Ходьба змейкой.	Ходьба и прыжки вокруг санок. И/у «Добрось до кегли», «Змейкой». Катание на санках.	Л.И.Пензулаева С. 67
10.02	«Ходьба с выполнением заданий»	Формировать умение выполнять задания воспитателя при ходьбе в колонне по одному. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании	Бег врассыпную.	Ходьба с выполнением заданий. ОРУ на стульях. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей между предметами. П/и «У медведя во бору».	Л.И.Пензулаева С.68
12.02					

02.03	«Ходьба и бег с изменением направления движения»	Формировать умение ходить и бегать по кругу с изменением направления движения; умение бегать врассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Бег врассыпную.	Ходьба и бег с изменением направления движения. ОРУ. Ходьба на носках между предметами. Прыжки через шнур. П/и «Перелет птиц»	Л.И.Пензулаева С.72
04.03					
06.03	«Ходьба и бег с изменением направления движения»	Формировать умение ходить и бегать по кругу с изменением направления движения; Упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске; в прыжках через короткую скакалку.	Изменение направления движения.	Ходьба и бег с изменением направления движения. ОРУ. Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки через скакалку.	Л.И.Пензулаева С.73
	«Метание снежков в цель»	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге. Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Метание в цель.	И/у: «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю». П/и «Зайка беленький».	Л.И.Пензулаева С. 73
11.03	«Бросание мяча через сетку»	Формировать умение в бросании мяча через сетку. Повторить ходьбу и бег врассыпную. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места.	Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба и бег. ОРУ. Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур. П/и «Бездомный заяц»	Л.И.Пензулаева С. 74
13.03					
	«Бросание мяча через сетку»	Формировать умение в бросании мяча через шнур двумя руками из-за головы. Повторить ходьбу и бег	Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба и бег. ОРУ. Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур. Прокатывание мячей в парах.	Л.И.Пензулаева С.75

30.03	«Бросание и ловля мяча»	и Формировать умение в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения. Повторить ползание на четвереньках.	Изменение направления движения.	Ходьба и бег с изменением направления движения; броски мяча о землю и ловля его двумя руками; ползание на четвереньках п/и «Лиса и куры».	Л.И.Пензулаева С. 43
01.04					
03.04	«Бросание и ловля мяча»	и Формировать умение в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками. Закрепить ползание в шеренгах в прямом направлении; прыжки на двух ногах между предметами.	Ползание в прямом направлении.	Ходьба и бег в колонне по одному; общеразвивающие упражнения; бросание и ловля мяча; ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева С.44
	«Ходьба и бег между предметами»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Закрепить прыжки на двух ногах и бег с ускорением.	Бег с ускорением.	Ходьба и бег между предметами. И/у: «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару»	Л.И.Пензулаева С.45
06.04	«Упражнение в равновесии»	Формировать умение детей ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом руки за головой. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи»;	Бег врассыпную.	Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с флажками. Ходьба и ползание по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры. П/и «Охотник и зайцы»	Л.И.Пензулаева С.78
08.04					
10.04					

27.04	«Метание на дальность»	Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Повторить ползание на четвереньках.	Ползание на четвереньках.	Ходьба с выполнением заданий. ОРУ с мячом. Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке. П/и «Совушка».	Л.И.Пензулаева С.84
29.04					
06.05	«Метание на дальность»	Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Повторить ползание на четвереньках; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Ползание на четвереньках.	Ходьба с выполнением заданий. ОРУ с мячом. Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах. П/и «Совушка».	Л.И.Пензулаева С.85
	«Перебрасывание мячей в парах»	Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мячей в парах. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя.	Перестроение в две шеренги.	Ходьба и бег. И/уб «Успей поймать», «Подбрось – поймай». П/и «Догони пару».	Л.И.Пензулаева С.85
08.05	«Ходьба парами»	Формировать умение детей ходить в колонне парами. Упражнять детей в умении занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Равновесие.	Ходьба парами, бег враспынную. ОРУ. Ходьба по доске. Прыжки в длину с места. П/и «Котята и щенята».	Л.И.Пензулаева С.88
13.05					
	«Ходьба парами»	Формировать умение детей ходить в колонне	Прокатывание мяча «змейкой».	Ходьба парами, бег враспынную. ОРУ. Ходьба по	Л.И.Пензулаева С. 89

Календарно-тематическое планирование по физической культуре (вторая младшая группа).

Физическая культура.

На третьем, четвертом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Полученные на занятиях знания о значении физических упражнений для организма человека помогают воспитать потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

1. развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);
2. накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
3. формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подвижные игры. «Бегите ко мне», «Птички и птенчики», «Поезд», «Лохматый пес», «Кролики», «Догони мяч», «Ловкий шофер».

Осенние игры. «Листопад», «Лягушки», «Ветер дует».

Зимние игры: «Дед Мороз», «Снежинки-пушинки», «Берегись заморожу», «Снежинки и ветер», «Снежная карусель», «Зайка беленький сидит», «Зима пришла».

Физкультурное развлечение. «Веселая Петрушка», «Снеговик в гостях у малышей».

Основные виды движений: прыжки на двух ногах на месте, прыжки с продвижением вперед, ходьба и бег между двумя параллельными линиями, ползание на четвереньках, ходьба змейкой между предметами, ходьба по гимнастической скамейке...

Характеристика деятельности:

В данной группе предусмотрено проведение трех занятий в неделю (два в зале и одно на улице). Продолжительность занятия – 20 минут. Общее количество занятий – 109 часов

Содержание программы по часам:

№	Раздел, тема	Количество часов
1.	Ходьба	25
2.	Бег	17
3.	Ползание, лазание	19
4.	Упражнения в равновесии	11
5.	Упражнения с мячом	20
6.	Прыжки	17
Всего		109

В рамках реализации программы предполагается следующий результат:

К концу года дети могут:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;
- ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе (подтягиваясь руками);
- метать предметы разными способами правой и левой рукой;
- отбивает мяч о землю (пол);
- может ловить мяч кистями рук;
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- умеет находить левую и правую стороны;
- скользить по ледяным дорожкам;
- ходить на лыжах скользящим шагом.

Критерии оценивания результатов освоения программы:

№	Фамилия ребенка	имя	Физическая культура							
			Ходьба и бег	Лазанье по гимнастической стенке	Ползание разными способами	Метание предметов правой и левой рукой	Отбивание мяча о землю (пол)	Ловля мяча	Скольжение по ледяным дорожкам	

- + - сформировано
- + - частично сформировано
- + - не сформировано

Учебно-методическое обеспечение:

Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа; МОЗАИКА – СИНТЕЗ; Москва, 201

сентябрь	Задачи	Вводная часть	Основная часть	
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные ди...
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба линиями (рас... 2. Прыжки н... подниманием... (пружинка)
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	ОРУ без предметов	1. Прыжки н... работой рук (...)
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1.Прокатыван... 2.«Прокати и...
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1.Ползание ладони и кол... 2.«Доползи д...

октябрь	Задачи	Вводная часть	Основная часть	
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные ди...

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и в рассыпную.	ОРУ без предметов	1. Равновесие (мостику). 2. Прыжки.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ без предметов	1. Прыжки из 2. «Прокати мяч»
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ с мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Ползание под предметами.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1. Ползание под стульчиками «Крокодилы». 2. Равновесие на одной ноге «Задень»

ноябрь	Задачи	Вводная часть	Основная часть	
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные ди...

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами на поясе. По сигналу к бегу.	ОРУ с ленточками	1.Ходьба по потом по др тропинке» 2.Прыжки «Зайки - мягк
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны .Ходьба и бег чередовании	ОРУ с обручем	1.Прыжки «Ч 2.Прокатыва «Точный пас
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.	ОРУ без предметов	1.Прокатыва кубиками « задень» 2.Ползание ладони и кубиками « задень»
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу.	ОРУ с флажками.	1.Ползание. Игровое зада 2.Равновесие

декабрь	Задачи	Вводная часть	Основная часть	
			Общеразвиваю щие упражнения (ОРУ)	Основные д

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба в рассыпную бег в рассыпную	ОРУ с кубиками	1.Равновесие упражнение задень». 2.Прыжки. упражнение «Лягушки-по
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутой ноге в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ с мячом.	1.Прыжки (высота 20 см дорожку или 2.Прокатывание мяча другу
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание «Проползи —
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и в сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу в рассыпную и снова на бег.	ОРУ на стульчиках	1.Ползание. упражнение «Бревнышка». 2.Равновесие на мостику».

январь	Задачи	Вводная часть	Основная часть	
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные ди

1 Н Е Д Е Л Я				
2 Н Е Д Е Л Я				
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с платочками	1. Равновесие упади». 2. Прыжки «И
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе враспынную по всей «полянке» и бегу враспынную стараясь не задевать друг друга.	ОРУ с обручем	1. Прыжки прыгуны».

Февраль	Задачи	Вводная часть	Основная часть	
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные д

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	ОРУ с кольцом	1. Равновесие 2. Прыжки
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с малым обручем.	1. Прыжки «воробьишки». 2. Прокатывание и быстро!».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег в рассыпную.	ОРУ с мячом.	1. Бросание мяча двумя руками 2. Подлезание под группировку, руками пола
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба; по сигналу воспитателя переход на ходьбу в рассыпную, затем на бег в рассыпную Ходьба и бег в рассыпную в чередовании.	ОРУ без предметов	1. Лазание группировке 2. Равновесие

март	Задачи	Вводная часть	Основная часть	
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	ОРУ с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Звезда»
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ без предметов	1.Прыжки «Человек-паук» 2.Катание мяча «Точно в руку»
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с мячом	1.«Брось - пойми» 2.Ползание на локтях по опоре
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	ОРУ без предметов	1.Ползание «Улитка» 2.Равновесие на одной ноге

апрель	Задачи	Вводная часть	Основная часть	
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения

1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	ОРУ на скамейке с кубиком.	1.Равновесие 2.Прыжки «Ч
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	ОРУ с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки кружок. 2.Упражнения «Точный пас»
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	ОРУ	1.Бросание ловля его двумя 2.Ползание гимнастическ «Медвежата»
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться» и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем.	1.Ползание « задень». 2.Равновесие

май	Задачи	Вводная часть	Основная часть	
			Общеразвиваю щие упражнения (ОРУ)	Основные ди

1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с кольцом (от кольцеброса).	1.Равновесие 2.Прыжки чер
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	ОРУ с мячом.	1.Прокатыва другу
3 Н Е Д Е Л Я	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	ОРУ с флажками.	1.Броски мяч его двумя ру 2.Ползание п
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	ОРУ без предметов	1.Лазание лесенку 2.Ходьба положенной п

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
(Разновозрастная группа общеразвивающей направленности с сокращённым днём
пребывания).**

Дата	Тема	Основные учебные задачи	Основные понятия	Основные виды деятельности
Сентябрь				
1 неделя 06.09.21	1 « Поиграем с кошечкой»	Познакомиться с детьми .Приобщать детей к ходьбе и бегу в одном направлении	Ходьба ,бег.	Выполнение д воспитателем. Догоните кошеч
08.09.21				
10.09.21	2 « Поиграем с кошечкой»	Продолжать упражнять в умении ходьбе и бегу в одном направлении	Ходьба ,бег.	Выполнение д воспитателем. Догоните кошеч
	3(на прогулке)	1. Построение врассыпную. 2.Ходьба врассыпную с одновременным собиранием осенних листочков 3. Бег врассыпную с листочками 4. ОРУ с листочками. 5. Ходьба между предметами («лужи»),. 6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка») 7. Катание мяча двумя руками. 8. Подвижная игра «Солнышко и дождик»	.	
2 неделя 13.09.21	1 Ходьба и бег « стайкой» в одном направлении	Упражнять детей в ходьбе и беге стайкой в одном направлении. Приучать действовать совместно ,координировать действия (не наталкиваясь друг на друга), вызвать радость от игрового движения.	Стайка	Выполнение д воспитателем. куклам в гости»
15.09.21	2 Ходьба и бег « стайкой» в одном направлении	Закреплять умение детей в ходьбе и беге стайкой в одном направлении. Закреплять умение действовать совместно ,координировать действия (не наталкиваясь друг на	Стайка	Выполнение д воспитателем. куклам в гости»

		друга), вызвать радость от игрового движения		
17.09.21	3 (на прогулке)	<p>1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети берут погремушки).</p> <p>2. Бег врассыпную, стайкой с погремушками</p> <p>3. ОРУ с погремушками.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах на месте</p> <p>5. Упражнение с большим мячом (брать, держать, переносить, класть, держа двумя руками с боков).</p> <p>6. Подлезание под натянутую веревку (высота 50 см), не задевая погремушки, привязанные к веревке.</p> <p>7. Подвижная игра «Достань погремушку».</p> <p>8. Двигательное упражнение: дети проговаривают отрывок из стихотворения А. Барто «Погремушка» и ритмично отстукивают погремушкой по ладони</p>		
2 неделя 20.09.21	1 Ходьба и бег в разных направлениях ,ползанье на четвереньках	Формировать умение ходить и бегать в разных направлениях ,ориентироваться в пространстве , упражнять в ползание на четвереньках		Выполнение де воспитателем. «Догоните мяч»
22.09.21	2 Ходьба и бег в разных направлениях ,ползанье на четвереньках	Упражнять в умение ходить и бегать в разных направлениях ,ориентироваться в пространстве , упражнять в ползание на четвереньках		Выполнение де воспитателем. «Догоните мяч»
24.09.21	3 (на прогулке)	<p>1. Ходьба и бег подгруппами и всей группой</p> <p>2. ОРУ с пластмассовыми гантелями.</p> <p>3. Упражнение на равновесие «Пройди по</p>		

		<p>веревочке».</p> <p>4. Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>5. Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100 см (каждый ребенок ловит мяч после того, как услышит свое имя).</p> <p>7. Подвижная игра «Достань флажок»</p>		
4 неделя 27.09.21	1 « Пойдём в гости к кукле, лошадке, собачке».	<p>Познакомить детей с ходьбой и бег в рассыпную; научить детей катать мяч двумя руками; упражнять в ползании на средних четвереньках; закрепить умение ходить между предметами; воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм с движениями.</p>		<p>Выполнение действий воспитателем. Бегите ко мне».</p>
29.09.21				
01.10.21	2 « Пойдём в гости к кукле, лошадке, собачке».	<p>Упражнять детей в ходьбе и бегом в рассыпную; упражнять детей катать мяч двумя руками; упражнять в ползании на средних четвереньках; упражнять ходить между предметами; воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм с движениями.</p>		<p>Выполнение действий воспитателем. Бегите ко мне».</p>
	3 (на прогулке)	<p>1. Ходьба парами с флажком в свободной руке.</p> <p>2.Бег всей группой с размахиванием флажком над головой.</p> <p>3.ОРУ с флажками.</p> <p>4.Игра «Сравни флажки»</p> <p>5.Прыжки на двух ногах на месте</p> <p>6. Катание мяча одной рукой воспитателю.</p> <p>7. Подвижная игра «Достань флажок»</p>		
Октябрь				

<p>1 неделя 04.10.21</p> <p>06.10.21</p>	<p>1 « Птички летают»</p>	<p>Формировать умение прыгать на двух ногах на месте ;упражнять в прокатывании мяча двумя руками; закреплять умение ползать на средних четвереньках ; развивать ловкость ,координацию движений ; умение ориентироваться в пространстве ; воспитывать желание выполнять имитационные движения выразительно.</p>	<p>Ползание</p>	<p>Выполнение де воспитателем. «Птички в гнёзд</p>
<p>08.10.21</p>	<p>2 « Птички летают»</p>	<p>Упражнять в умении прыгать на двух ногах на месте ;упражнять в прокатывании мяча двумя руками; закреплять умение ползать на средних четвереньках ; развивать ловкость ,координацию движений ; умение ориентироваться в пространстве ; воспитывать желание выполнять имитационные движения выразительно.</p>	<p>Ползание</p>	<p>Выполнение де воспитателем. «Птички в гнёзд</p>
	<p>3 (на прогулке)</p>	<p>1. Ходьба друг за другом по участку 2. Бег друг за другом 3. ОРУ с предметами. 4. Ходьба по дорожке (ширина - 40 см, длина 4-6 м). 5. Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу. 6. Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку. 7. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки</p>		

<p>2 неделя 11.10.21</p> <p>13.10.21</p>	<p>1 В гостях у кукол</p>	<p>Познакомить детей с построение в колонну по одному, ходьбой и бегом в колонне по одному, формировать умение у детей двигаться по ограниченной площади опоры , упражнять в прыжках на двух ногах с поворотом вокруг себя ,закрепить навык в ползание за катящим предметов с ускорением и замедлением темпа, закрепить навык прокатывания мяча под дугу.</p>	<p>Прокатывание</p>	<p>Выполнение у П/игра « Со. дождик»</p>
<p>15.10.21</p>	<p>2 В гостях у кукол</p>	<p>Познакомить детей с построение в колонну по одному, ходьбой и бегом в колонне по одному, формировать умение у детей двигаться по ограниченной площади опоры , упражнять в прыжках на двух ногах с поворотом вокруг себя ,закрепить навык в ползание за катящим предметов с ускорением и замедлением темпа, закрепить навык прокатывания мяча под дугу.</p>	<p>Прокатывание</p>	<p>Выполнение у П/игра « Со. дождик»</p>
	<p>3 (на прогулке)</p>	<p>1. Ходьба друг за другом 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с 4. Ходьба на носочках. 5. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м. 6. Подвижная игра «Будь осторожен». 7. Дыхательное упражнение «Часики»</p>		

3 неделя 18.10.21	1 «Воробушки-попрыгунчики»	Формировать умение детей ходить по извилистой дорожке , упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед , закрепить навык ходьбы и бега враспынную , способствовать развитию прыгучести ,воспитывать выразительность при выполнении имитационных движений.	Извилистая дорожка	Выполнение дв воспитателем. Воробушки и ко
	20.10.21			
	22.10.21			
	2 «Воробушки-попрыгунчики»	Формировать умение детей ходить по извилистой дорожке , упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед , закрепить навык ходьбы и бега враспынную , способствовать развитию прыгучести ,воспитывать выразительность при выполнении имитационных движений	Извилистая дорожка	Выполнение дв воспитателем. Воробушки и ко
	3 (на прогулке)	1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба в колонне друг за другом с имитацией движений птиц (по показу педагога). 3. Бег в колонне друг за другом. 4. ОРУ «Падают, падают листья». 5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см). 6. Упражнение «Подпрыгни выше».		

		<p>7. Прокатывание небольшого мяча между двумя листочками.</p> <p>8. Ползание по скамейке на средних четвереньках (по «мосту»).</p> <p>9. Подвижная игра «Птички»</p>		
<p>4 неделя 25.10.21</p> <p>27.10.21</p> <p>29.10.21</p>	<p>1 «Воробушки-попрыгунчики»</p>	<p>Формировать умение бегать в колонне с ускорением и замедлением , ползать по доске на средних четвереньках , упражнять детей в ходьбе по извилистой дорожке , закреплять умение прыгать на двух ногах на месте ,развивать равновесие , умение ориентироваться в пространстве</p>	Равновесие	Выполнение упр
	<p>2 «Воробушки-попрыгунчики»</p>	<p>Формировать умение бегать в колонне с ускорением и замедлением , ползать по доске на средних четвереньках , упражнять детей в ходьбе по извилистой дорожке , закреплять умение прыгать на двух ногах на месте ,развивать равновесие , умение ориентироваться в пространстве</p>	Равновесие	Выполнение упр
	<p>3 (на прогулке)</p>	<p>1. Построение в колонну друг за другом.</p> <p>2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.</p> <p>3. Бег в колонне, не отставая и не перегоня товарищей (по зрительным ориентирам)</p> <p>4. ОРУ без предметов.</p> <p>5. Ходьба на носочках.</p>		

		6. Подвижная игра «Птички в гнездышках».		
		7. Дыхательное упражнение «Поезд»		
Ноябрь				
1 неделя 01.11.21	1 « В гостях у кукол»	Формировать умение прокатывать мяч под дугой, упражнять в ходьбе по дорожке, закреплять умение прыгать с поворотом вокруг себя, развивать меткость , равновесие , координацию движений , ловкость в беге		Выполнение у п/игра « Догон мяч»
03.11.21	2 « В гостях у кукол»	Формировать умение прокатывать мяч под дугой, упражнять в ходьбе по дорожке, закреплять умение прыгать с поворотом вокруг себя ,развивать меткость , равновесие , координацию движений , ловкость в беге		Выполнение у п/игра « Догон мяч»

05.11.21	3 (на прогулке)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с 4. Ходьба на носочках. 5. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м. 6. Подвижная игра «Будь осторожен». 7. Дыхательное упражнение «Часики» 		
	2 « Пойдем в гости к зверятам»	<p>Формировать умение ходить с предметами по дорожке. Закреплять умение ползать за катящимися предметами, упражнять в прокатывании меча под дугу , способствовать развитию творческого воображения , воспитывать интерес к творческой деятельности.</p>	Прокатывание мяча	Выполнение Игры « В гости к
	3 (на прогулке)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение врассыпную 2. Ходьба врассыпную 3. Бег врассыпную 4. ОРУ «Мы как воробышки». 5. Ходьба по извилистой дорожке. 6. Прыжки на двух ногах. 7. Игра с небольшим мячом «Попади в обруч». 8. Подвижная игра «Воробышки и кот» 		
2 неделя 08.11.21	1 «Пойдем в гости к зверятам»	<p>Формировать умение бегать в колонне не отставая и не перегоняя товарища , формирование умения прыжкам на двух ногах, с продвижением вперед</p>	Прыжки на двух ногах	Выполнение дв

10.11.21	2 «Пойдем в гости к зверятам»	Формировать умение бегать в колонне не отставая и не перегоняя товарища , формирование умения прыжкам на двух ногах, с продвижением вперед	Прыжки на двух ногах	Выполнение дви
12.11.21	3 (на прогулке)	1. Ходьба и бег друг за другом. 2. Ходьба враспынную. 3. Ходьба друг за другом. 4. ОРУ с флажками (перед выполнением упражнения детям предлагается выбрать только красные флажки). 5. Прыжки на месте на двух ногах. 6.Подвижная игра «Обезьянки». 8.Дыхательное упражнение «Подуем на осенние листочки»		
3 неделя 15.11.21	1 «Путешествие в лес на поезде»	Формировать умение прокатывать мяч друг другу в парах ,упражнять в ползание на средних четвереньках по доске, закрепить навык ходьбы по извилистой дорожке, развивать ловкость ,координацию движений , воспитывать стремление выполнять упражнение совместно с товарищем.	Прокатывание мяча	Выполнение дви

17.11.21	2 «Путешествие в лес на поезде»	Формировать умение прокатывать мяч друг другу в парах ,упражнять в ползание на средних четвереньках по доске, закрепить навык ходьбы по извилистой дорожке, развивать ловкость ,координацию движений , воспитывать стремление выполнять упражнение совместно с товарищем	Прокатывание мяча	Выполнение дви
19.11.21	3 (на прогулке)	1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. 2. Бег друг за другом под музыку (на выбор педагога). 3. Кружение в медленном темпе. 4. Прыжки на двух ногах через шнур (линию). 5. ОРУ с мячами. 6. Подлезание под воротца. 7. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке»		
4 неделя 22.11.22	1 «Путешествие в лес на автобусе»	Формировать навык ходьбы и бега в колонне парами, закреплять умение прыгать вверх с целью достать предмет. Упражнять в прокатывании мяча друг другу в парах ,закрепить умение ползать по доске на четвереньках , развивать ловкость и координацию движений	Прыжки вверх	Выполнение Игра « Лесные ж

24.11.21	2 «Путешествие в лес на автобусе»	Формировать навык ходьбы и бега в колонне парами, закреплять умение прыгать вверх с целью достать предмет. Упражнять в прокатывании мяча друг другу в парах ,закрепить умение ползать по доске на четвереньках , развивать ловкость и координацию движений	Прыжки вверх	Выполнение Игра « Лесные ж
26.11.21	3 (на прогулке)	1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. 2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд). 3. Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через 4. ОРУ с кубиками 5. Прыжки на двух ногах. 6. Перелезание через бревно.		
Декабрь				
1 неделя 29.11.21	1 « Курочка с цыплятами»	Формировать навык ходьбы в парах с высоким подниманием коленей , упражнять ходить детей по шнуру прямо , упражнять в прыжках вверх с места ,закрепить навык катания мяча в парах, развивать равновесие , быстроту , ловкость	Хождение по шнуру	Выполнение д Игра « Цыплят Цирк»
01.12.21	2 « Курочка с цыплятами»	Формировать навык ходьбы в парах с высоким подниманием коленей , упражнять ходить детей по шнуру прямо , упражнять в прыжках вверх с места ,закрепить навык катания мяча в парах, развивать равновесие, быстроту, ловкость	Хождение по шнуру	Выполнение д Игра « Цыплят Цирк»

03.12.21	3 (на прогулке)	<p>1. Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом.</p> <p>2. Ходьба в колонне по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.</p> <p>3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.</p> <p>4. ОРУ «Веселые петушки»</p> <p>5. Прыжки в высоту с места.</p> <p>6. Подвижная игра «Петушки».</p>		
2 неделя 13.12.21	1 « Цирк»	<p>Формировать навык ходьбы и бега по кругу ,взявшись за руки, упражнять детей бросать мяч вперед снизу ,упражнять в подползании под препятствие на четвереньках ,закрепить навык ходьбы по шнуру . Развивать равновесие , ловкость Ю воспитывать внимательность и умение действовать совместно</p>	Подползание	Выполнение Игра « Лошадки»
15.12.21	2 « Цирк»	<p>Формировать навык ходьбы и бега по кругу ,взявшись за руки, упражнять детей бросать мяч вперед снизу ,упражнять в подползании под препятствие на четвереньках ,закрепить навык ходьбы по шнуру . Развивать равновесие , ловкость Ю воспитывать внимательность и умение действовать совместно</p>	Подползание	Выполнение Игра « Лошадки»

17.12.21	3 (На прогулке)	<p>1. Построение парами.</p> <p>2. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала бубен, погремушку или дудочку).</p> <p>3. Перестроение в круг при помощи педагога.</p> <p>4. ОРУ без предметов.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах</p> <p>6. Ходьба на носках.</p> <p>7. Подвижная игра «Мяч в кругу».</p>		
3 неделя 20.12.21	1 « Цирк»	<p>Формировать умение спрыгивать со скамейки ,добиваясь мягкого приземления ,упражнять детей в бросках вперед с низу ,закрепить навык ползания под припятствие , развивать координацию движений ,ловкость</p>	Приземление Скамейка	Выполнение Игра « Лошадки
22.12.21	2 « Цирк»	<p>Формировать умение спрыгивать со скамейки ,добиваясь мягкого приземления ,упражнять детей в бросках вперед с низу ,закрепить навык ползания под припятствие , развивать координацию движений ,ловкость</p>	Приземление Скамейка	Выполнение Игра « Лошадки
24.12.21	3 (на прогулке)	<p>1. Ходьба с изменением темпа</p> <p>2. Бег в прямом направлении.</p> <p>3. Ходьба по снегу.</p> <p>4. ОРУ с погремушкой.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через палочку.</p> <p>7. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.</p> <p>8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните меня!».</p> <p>9. Проговаривание стихотворных строк,</p>		

		сопряженное с действиями, соответствующими тексту: Белый снег пушистый в воздухе кружится и на землю тихо падает, ложится		
4 неделя 27.12.21	1 «В магазин игрушек на автомобиле»	Формировать умение детей перешагивать через препятствие , упражнять детей в спрыгивании с высоты , закрепить навык броска мяча вперед снизу ,развивать равновесие ,ловкость ,воспитывать выносливость	Перешагивание	Выполнение Игра « Автомоб
	2 «В магазин игрушек на автомобиле»	Формировать умение детей перешагивать через препятствие , упражнять детей в спрыгивании с высоты , закрепить навык броска мяча вперед снизу ,развивать равновесие ,ловкость ,воспитывать выносливость	Перешагивание	Выполнение Игра « Автомоб
	3 (на прогулке)	1. Построение в шеренгу с перестроением по ориентиру. 2. Ходьба в колонне с остановкой по требованию педагога. 3. Бег в колонне с остановкой по сигналу 4. Упражнение «Поиграем с разноцветными мячами» (у детей уточняется цвет мячей), «Зайки» (подпрыгивание на двух ногах). 6. Бросание мяча от груди.		
Январь				

2 неделя 10.01.22 12.01.22 14.01.22	1 «В магазин игрушек на самолете»	Формировать умение детей проползать между ножками стула , упражнять в перешагивании через препятствие , закрепить навык мягкого спрыгивания с высоты , развивать ловкость и равновесие.	Проползать между ножками стула	Выполнение дви
	2 «В магазин игрушек на самолете»	Формировать умение детей проползать между ножками стула , упражнять в перешагивании через препятствие , закрепить навык мягкого спрыгивания с высоты , развивать ловкость и равновесие	Проползать между ножками стула	Выполнение дви
	3 (на прогулке)	1. Построение в шеренгу с перестроением по ориентиру. 2. Ходьба в колонне с остановкой по требованию педагога. 3. Бег в колонне с остановкой по сигналу 4. Упражнение «Поиграем с разноцветными мячами» (у детей уточняется цвет мячей), «Зайки» (подпрыгивание на двух ногах). 6. Бросание мяча от груди.		
3 неделя 17.01.22	1 «Мой веселый звонкий мяч»	Формировать у детей навык ходьбы и бега с остановкой по сигналу , формировать умение детей бросать мяч от груди , упражнять в ползании между ножками стула , закрепить навык перешагивания через препятствие , развивать ловкость.	Бросок мяча от груди	Выполнение Игра « Мой звонкий мяч»

19.01.22	2 «Мой веселый звонкий мяч»	Формировать у детей навык ходьбы и бега с остановкой по сигналу , формировать умение детей бросать мяч от груди , упражнять в ползании между ножками стула , закрепить навык перешагивания через препятствие , развивать ловкость.	Бросок мяча от груди	Выполнение Игра « Мой звонкий мяч»
21.01.22	3 (на прогулке)	1. Ходьба друг за другом 2. Бег враспынную с остановкой по сигналу 3. Ходьба на носочках. 4. Перестроение в круг при помощи воспитателя. 5. ОРУ без предметов.. 6. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». 7. Игра средней подвижности «Цыплята»		
4 неделя 24.01.22	1 «Мыши и кот Васька»	Формирование умения ходьбы детей из обруча в обруч. Упражнять в прыжках через шнур , уделяя внимание лёгкому приземлению. Закрепить навык броска мяча от груди. Познакомить детей с выполнением упражнений в роли. Развивать равновесие ,ловкость ,быстроту ,выразительность имитационных движений.	Прыжки через шнур	Выполнение Игра « Кот и мы

26.01.22	2 «Мыши и кот Васька»	Формирование умения ходьбы детей из обруча в обруч. Упражнять в прыжках через шнур, уделяя внимание лёгкому приземлению. Закрепить навык броска мяча от груди. Познакомить детей с выполнением упражнений в роли. Развивать равновесие, ловкость, быстроту, выразительность имитационных движений	Прыжки через шнур	Выполнение Игра «Кот и мышь»
28.01.22	3 (на прогулке)	1. Ходьба врассыпную 2. Бег с изменением темпа по сигналу (хлопок в ладоши). 3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). 4. ОРУ без предметов. 5. Прыжки на двух ногах. 6. Бросание мяча друг другу. 7. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Воробышки и автомобиль». 8. «Упражнения со снежками»		
Февраль				
1 неделя 31.01.22	1 «На помощь Колобку»	Познакомить детей с выполнением имитационных движений по сюжету сказки. Формировать умение бросать двумя руками из-за головы мяч, упражнять в перелазании через бревно. Закрепить умение бегать с ускорением и замедленно, развивать выносливость.	Броски мяча из-за головы	Выполнение Игра «Где звенит колобок»

02.02.22	2 «На помощь Колобку»	Познакомить детей с выполнением имитационных движений по сюжету сказки. Формировать умение бросать двумя руками из-за головы мяч, упражнять в перелазании через бревно. Закрепить умение бегать с ускорением и замедленно, развивать выносливость.	Броски мяча из-за головы	Выполнение Игры «Где звенит»
04.02.22	3 (на прогулке)	1. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают «снежки») 2. Бег в колонне по одному. 3. Кружение в медленном темпе 4. ОРУ с мячом. 5. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните мяч!»		
2 неделя 07.02.22	1 «Кого встретил Колобок»	Познакомить детей с выполнением упражнений в условиях воображаемой ситуации. Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять в бросании мяча из-за головы. Закреплять умение перелазить через бревно. Развивать равновесие, способствовать развитию мышления и творческому воображению	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Выполнение Игры «Дудочка»

09.02.22	2 « Кого встретил Колобок»	Познакомить детей с выполнением упражнений в условиях воображаемой ситуации. Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять в бросании мяча из-за головы. Закреплять умение перелазить через бревно. Развивать равновесие, способствовать развитию мышления и творческому воображению	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Выполнение Игры « Дудочка»
11.02.22	3 (на прогулке)	1. Ходьба парами. 2. Бег друг за другом. 3. Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы 4. ОРУ без предметов. 5. Прыжки через две параллельные линии 6. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Перешагни палку»		
3 неделя 14.02.22	1 « Прыгай как мячик»	Формировать умение у детей в ходьбе из обруча в обруч с предметом в руках , упражнять в прыжках на 2х ногах с продвижением вперед. Закрепить навык активного толчка при бросании мяча из-за головы. Упражнять в ходьбе по кругу взявшись за руки. Развивать равновесие , ловкость, точность движений	Ходьба из обруча в обруч с предметами в руках.	Выполнение дви

16.02.22	2 «Прыгай как мячик»	Формировать умение у детей в ходьбе из обруча в обруч с предметом в руках , упражнять в прыжках на 2х ногах с продвижением вперед. Закрепить навык активного толчка при бросании мяча из-за головы. Упражнять в ходьбе по кругу взявшись за руки. Развивать равновесие , ловкость, точность движений	Ходьба из обруча в обруч с предметами в руках.	Выполнение дви
18.02.22	3 (на прогулке)	1. Ходьба парами. 2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). 3. Ходьба по прямой дорожке 4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек). 5. Прыжки в длину с места с отталкиванием, двумя ногами. 6. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички в гнездышках»		
4 неделя 21.02.22				
23.02.22	2 «У солнышка в гостях»	Формировать умение ходить по наклонной поверхности. Упражнять детей в ловле мяча. Упражнять в подтягивании на скамейке. Закрепить умение ходить из обруча в обруч. Развивать силу рук , равновесие, ловкость	Ловля мяча	Выполнение Игра « Поезд»

25.02.22	3 (на прогулке)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами. 2. Бег друг за другом. 3. Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы 4. ОРУ без предметов. 5. Прыжки через две параллельные линии 6. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Перешагни палку» 		
Март				
1 неделя 28.02.22	1 «У солнышка в гостях»	Формирование умения прыгать со сменой положения ног , упражнять в ловле мяча , закрепить умение подтягиваться на скамейке, развивать силу рук ,точность движений	Прыжки со сменой положения ног	Выполнение Игра « Поезд»
02.03.22	2 «У солнышка в гостях»	Формирование умения прыгать со сменой положения ног , упражнять в ловле мяча , закрепить умение подтягиваться на скамейке, развивать силу рук ,точность движений	Прыжки со сменой положения ног	Выполнение Игра « Поезд»
04.03.22	3 (на прогулке)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот. 2. Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через «камешки», «канавки». 3. Бег с ускорением и замедлением темпа. 4. Игра «Допрыгни!». 5. «Игра с бубном» 		

<p>2 неделя 07.03.22</p>	<p>1 «Поиграем с солнечным зайчиком»</p>	<p>Формировать навык ходьбы с дополнительными заданиями ,замаху руками при броске мяча из-за головы через шнур. Упражнять в прыжках со сменой положения ног. Развивать равновесие в ходьбе с ящика на ящик . Способствовать тренировке выносливости</p>	<p>Замах руки при броске мяча из-за головы через шнур</p>	<p>Выполнение Игра « Зайнышка»</p>
<p>09.03.22</p>	<p>2</p>			
<p>11.03.22</p>	<p>3 (на прогулке)</p>	<p>1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. 2. Бег врассыпную. 3. Ходьба. 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с обручем. 6. Бросание большого мяча («Добрось до стены») на расстояние 2 м. 7. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». 8. Игра «Принеси мяч (большой и малый)»</p>		
<p>3 неделя 14.03.22</p>	<p>1 «Поиграем с солнечным зайчиком»</p>	<p>Формирование умения лазать по лестнице. Упражнять в ходьбе с ящика на ящик ,закрепить умение прыгать со сменой положения ног. Развивать равновесие , ловкость ,координацию движений , Воспитывать интерес к подвижным играм</p>	<p>Лазанье по лестнице</p>	<p>Выполнение Игра « Зайнышка»</p>

16.03.22	2 «Поиграем с солнечным зайчиком»	Формирование умения лазать по лестнице. Упражнять в ходьбе с ящика на ящик ,закрепить умение прыгать со сменой положения ног. Развивать равновесие , ловкость ,координацию движений , Воспитывать интерес к подвижным играм	Лазанье по лестнице	Выполнение Игра « Зайнышка»
18.03.22	3 (на прогулке)	1. Ходьба с обхождением предметов. 2. Бег в колонне по одному. 3. Кружение в медленном темпе с предметом в руках 4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек). 5. Прыжки в высоту с места. 6. Метание мячей правой и левой рукой. 7. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Зайнышка»		
4 неделя 21.03.22	1 «Волшебная палочка-скакалочка»	Познакомить детей со свойствами гимнастической палки. Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур с акцентом на направление броска . Развивать координацию движений в лазании по лестнице. Развивать в ходьбе с ящика на ящик	Перебрасывание мяча из-за головы через шнур находящийся на уровне груди ребёнка	Выполнение Игра « Лошадка»

23.03.22	2 «Волшебная палочка-скакалочка»	Познакомить детей со свойствами гимнастической палки. Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур с акцентом на направление броска. Развивать координацию движений в лазании по лестнице. Развивать в ходьбе с ящичка на ящик	Перебрасывание мяча из-за головы через шнур находящийся на уровне груди ребёнка	Выполнение Игра « Лошадка
25.03.22	3 (на прогулке)	1. Ходьба враспынную. 2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). 3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см). 4. ОРУ с платочками под музыку (на усмотрение педагога). 5. Игра «Мой веселый звонкий мяч». 6. Метание мячей правой и левой рукой. 7. Подвижная игра с бегом «Птички летают»		
5 неделя 28.03.22	1 «Волшебная палочка-скакалочка»	Познакомить детей со свойствами гимнастической палки. Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур с акцентом на направление броска. Развивать координацию движений в лазании по лестнице. Развивать в ходьбе с ящичка на ящик	Перебрасывание мяча из-за головы через шнур находящийся на уровне груди ребёнка	Выполнение Игра « Лошадка

30.03.22	1 «На солнечной полянке»	Формировать представление о смыкании и размыкании обычным шагом. Познакомить с бегом , догоняя убегающего, Формировать умение подниматься на возвышенность ,Развивать координацию при выполнении прямого галопа ,Развивать глазомер при бросании предмета в цель двумя руками	Поднимание на возвышение	Выполнение Игра « Солнечный дождик»
Апрель				
1 неделя 04.04.22	2 «На солнечной полянке»	Формировать представление о смыкании и размыкании обычным шагом. Познакомить с бегом , догоняя убегающего, Формировать умение подниматься на возвышенность ,Развивать координацию при выполнении прямого галопа ,Развивать глазомер при бросании предмета в цель двумя руками	Поднимание на возвышение	Выполнение движений Солнечный дождик
06.04.22	3 (на прогулке)	1. Построение в шеренгу по флажку-сигналу того или иного цвета. 2. Ходьба с высоким подниманием колен. 3. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу (бубен, погремушка или дудочка). 4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети). 5. Перебрасывание мяча через		

		<p>веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м).</p> <p>6. Подвижная игра «Лошадки»</p>		
08.04.22	3 «На солнечной полянке»	<p>Формировать умение убежать от догоняющего. Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, развивать равновесие поднимаясь на возвышение, воспитывать самостоятельность при выполнении знакомого упражнения</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке удобным способом</p>	<p>Выполнение движений Воробушек, Автомобиль</p>
2 неделя 11.04.22	2 «Волшебная палочка-скакалочка»	<p>Познакомить детей со свойствами гимнастической палки. Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур с акцентом на направление броска. Развивать координацию движений в лазании по лестнице. Развивать в ходьбе с ящичка на ящик</p>	<p>Перебрасывание мяча из-за головы через шнур находящийся на уровне груди ребёнка</p>	<p>Выполнение движений Воробушек, Лошадки</p>
13.04.22	2 «На солнечной полянке»	<p>Формировать умение убежать от догоняющего. Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, развивать равновесие поднимаясь на возвышение, воспитывать самостоятельность при выполнении знакомого упражнения</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке удобным способом</p>	<p>Выполнение движений Воробушек, Автомобиль</p>
15.04.22	3 (на прогулке)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. 2. Бег по периметру площадки, в рассыпную 3. Ходьба в рассыпную 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с султанчиками. 6. Прыжки в длину с места через «ручеек» шириной 20 см. 7. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 8. Словесно-двигательная игра «Наши уточки с утра...» с проговариванием одноименной русской народной потешки 		

<p>3 неделя 18.04.22</p>	<p>1 «На рыбалке»</p>	<p>Формировать у детей представление о скоростном беге, упражнять занимать правильное исходное положение при метании вдаль, Совершать лазание по гимнастической стенке, подниматься на возвышение и спускаться с него , развивать равновесие и ловкость , глазомер.</p>	<p>А\Правильное исходное положение при метании вдаль</p>	<p>Выполн движен «Вороб автомоб</p>
<p>20.04.22</p>	<p>2 «На рыбалке»</p>	<p>Формировать у детей представление о скоростном беге, упражнять занимать правильное исходное положение при метании вдаль, Совершать лазание по гимнастической стенке, подниматься на возвышение и спускаться с него , развивать равновесие и ловкость , глазомер.</p>	<p>А\Правильное исходное положение при метании вдаль</p>	<p>Выполн движен «Вороб автомоб</p>
<p>22.04.22</p>	<p>3 (на прогулке)</p>	<p>1. Ходьба с обхождением предметов. 2. Бег в колонне по одному. 3. ОРУ с погремушками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке. 5. Бросание мяча через верёвку, натянутую на уровне роста ребенка. 6. Подвижная игра (на развитие ориентировки в пространстве) «Найди флажок»</p>		
<p>4 неделя 25.04.22</p>	<p>1 «На рыбалку»</p>	<p>Формировать умение прыгать с места в длину. Упражнять в метании на дальность правой и левой рукой . Закреплять умение лазать по гимнастической стенке удобным способом, воспитывать смелость</p>	<p>Прыжку в длину с места</p>	<p>Выполн движен «Вороб автомоб</p>

27.04.22	2 «На рыбалку»	Формировать умение прыгать с места в длину. Упражнять в метании на дальность правой и левой рукой . Закреплять умение лазать по гимнастической стенке удобным способом, воспитывать смелость	Прыжку в длину с места	Выполнение движений «Воробей», «автомобиль»
29.04.22	3 (на прогулке)	1. Ходьба парами 2. Бег врассыпную. 3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м). 4. Игра «Через ручеек». 5. Бросание мяча через верёвку, натянутую на уровне роста ребенка. 6. ОРУ с мячом (уточнить у детей величину и цвет мяча). 7. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Флажок»		
Май				
1 неделя 04.05.22	2 «Спасатели»	Формировать умение детей бегать между линиями Повторить пролезание через вертикально стоящий обруч		Выполнение заданий, движений
06.05.22	3 (на прогулке)	1. Построение по команде. 2. Ходьба приставным шагом вперед 3. Бег на скорость 4. ОРУ «Рыбаки». 5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). 6. Прямой галоп. 7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м). 8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»		

<p>2 неделя 11.05.22</p>	<p>2 «Колобок»</p>	<p>Формировать умение бросать мяч двумя руками воспитателю. Закрепить умение бегать за катящимися предметами</p>		<p>Выполнение дв</p>
<p>13.05.22</p>	<p>3 (на прогулке)</p>	<p>1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную. 2. Бег друг за другом, врассыпную. 3. Ходьба парами 4. ОРУ «Зарядка» 5. Подлезание под шнур. 6. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 7. Игра малой подвижности «Петушок». 8. Дыхательное упражнение «Пароход»</p>		
<p>3 неделя 16.05.22</p>	<p>1 «Лягушата»</p>	<p>Приучать детей бегать в различном направлениях, чередовать ходьбу и бег по сигналу воспитателя. Поторить прыжки с места с правильным отталкиванием и приземлением.</p>		<p>Выполнение дв</p>
<p>18.05.22</p>	<p>2 «Лягушата»</p>	<p>Приучать детей бегать в различном направлениях, чередовать ходьбу и бег по сигналу воспитателя. Поторить прыжки с места с правильным отталкиванием и приземлением.</p>		<p>Выполнение дв</p>
<p>20.05.22</p>	<p>3 (на прогулке)</p>	<p>1. Ходьба приставным шагом вперед. 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. ОРУ с шишками. 5. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см.</p>		

		<p>6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м.</p> <p>7. Подвижная игра с бегом «Солнышко и дождик»</p> <p>8. Дыхательная гимнастика</p>		
<p>4 неделя 23.05.22</p> <p>25.05.22</p> <p>27.05.22</p>	<p>1 «Сороконожки»</p>	<p>Формировать умение ходить и бегать ,занимая всю площадь зала., не мешая друг другу. Закреплять умение прокатывать мячи под дугами, упражнять в ползании на четвереньках.</p>		<p>Выполнение дви</p>
	<p>2 «Сороконожки»</p>	<p>Формировать умение ходить и бегать ,занимая всю площадь зала., не мешая друг другу. Закреплять умение прокатывать мячи под дугами, упражнять в ползании на четвереньках.</p>		<p>Выполнение дви</p>
	<p>3 (на прогулке)</p>	<p>1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.</p> <p>2. Бег друг за другом, врассыпную.</p> <p>3. Ходьба парами</p> <p>4. ОРУ «Зарядка»</p> <p>5. Подлезание под шнур.</p> <p>6. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>7. Игра малой подвижности «Петушок».</p> <p>8. Дыхательное упражнение «Пароход»</p>		

3.5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Педагогическая диагностика по ФИЗО проводится 2 раза в год (вводная – в сентябре, итоговая – в мае). Диагностика осуществляется на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. М. А. Васильевой, Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозаика – Синтез 2016, а также с использованием методических рекомендаций для руководителей и педагогов ДОУ Тарасовой Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая осуществляется воспитателем по физической культуре совместно с воспитателями и медицинским работником ДОУ. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния ребенка в процессе физического воспитания учитываются динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

Диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств, выделить способных, средних, отстающих в двигательном развитии детей и определить для каждого ребенка оптимальную «ближайшую» зону развития функциональных систем и двигательных навыков.

Цель диагностики: выявление уровня физической подготовленности детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия.

Результаты диагностики физической подготовленности позволяют:

- установить причины отставания или опережения в освоении детьми образовательной программы;
- определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия (кроме основных форм физического воспитания дополнительные формы: секции - для физически развитых и физически подготовленных ребят, дополнительные оздоровительные занятия для ослабленных и часто болеющих детей);
- индивидуализировать нагрузку, физические упражнения и закалывающие процедуры в соответствии с группой здоровья, отклонениями в физическом развитии (повышенного или пониженного питания, небольшой рост, нарушение осанки, плоскостопие), уровнем сформированное двигательной активности (высокий - гиперактивные дети; средний, низкий - малоподвижные дети);
- определить технику владения основными двигательными умениями;
- развивать интерес детей к занятиям физической культурой. Представленный в данном разделе материал поможет инструкторам по физической культуре осуществлять диагностику физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Врач заранее определяет детей, которые будут отстранены от выполнения тех или иных тестовых заданий по состоянию здоровья. Воспитатель по физической культуре в процессе диагностики заполняет протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели, характеризующие уровень развития физических качеств, и качественные показатели, характеризующие степень сформированной двигательных навыков.

Методы проведения мониторинга

- Наблюдения в НООД, режимных моментах, самостоятельной деятельности
- Педагогические срезы овладения основными видами движений.
- Методическое пособие Тарасовой Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.

Критерии:

- 1 балл – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки (имеет отрывочные, бессистемные представления об указанном критерии);
2 балл – ребенок выполняет все критерии оценки с частичной помощью взрослого (имеет частично усвоенные, неточные представления об указанном критерии);
3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Уровни:

- Низкий уровень: от 1 до 1,4 балла
Средний уровень: от 1,5 до 2,4 балла
Высокий уровень: от 2,5 до 3 баллов.

Нормативы для детей во второй младшей группы.

- Прыжки в длину с места — 40 см.
Метание на дальность -2,5 – 5 м

Нормативы для детей средней группы.

- Бег на 20 м — 5,5 – 6 с.
Прыжки в длину с места — 70 см.
Метание на дальность (правой рукой) – 3,5-6,5 м.

Нормативы для детей старшей группы

- Бег на 30 м — 7,5—8,5 с.
Прыжок в длину с места — 80 см.
Прыжок в длину с разбега — 100 см.
Метание на дальность — 5-9 м.

Нормативы для детей подготовительной к школе группы.

- Бег на скорость 30 м- 6,5-7,5
Прыжок в длину с места — 100 см.
Прыжок в длину с разбега — 180 см.
Метание на дальность (правой рукой) — 6-12 м.

. Ожидаемый результат:

- Снижение уровня заболеваемости;
- Повышения уровня физической подготовленности;
- Сформированность осознанной потребности введении здорового образа жизни;
- Благоприятное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

Дети знают о том, как надо правильно питаться, знают полезные продукты, которые требуются организму, о том, что витамины живительные силы. Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий .

Работа с детьми.

План проведения физкультурных праздников и развлечений.

Месяцы. Дата.	Тема мероприятий.	Цель.	Группы.
Сентябрь 27	1. 27 сентября Всемирный день туризма. Мини-поход «В осеннем лесу».	Совершенствовать навыки ходьбы; воспитывать чувство товарищества, желание дойти до намеченной цели.	Подготовит.
	2. Определение уровня физической подготовленности детей на начало учебного года «Стартуем вместе».	Выявить уровень физического развития, физической подготовленности детей.	возрастные группы.
Октябрь. По пятницам	Веселые старты на улице. Физкультурный досуг.	.Поддерживать интерес у детей к физической культуре.	Старшая гр. Подготов. Гр. Средняя гр
Ноябрь. 4-ая неделя.	День здоровья. Физкультурный досуг (старшая группа)	Прививать детям культурно-гигиенические навыки. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности, интерес к занятиям физкультурой	Старшая гр. Подготовите льная.
Декабрь 1 неделя.	Физкультурный досуг младших групп.	Развивать двигательную активность. Создавать радостное настроение детей.	2-ая младшая гр.
Февраль. 21.02.16. 2 нед.	Физкультурный досуг посвященный ко Дню защитника Отечества. День здоровья.	Приобщение детей к здоровому образу жизни посредством активизации двигательной деятельности.	Подготовит. Старшая. Все группы.

Март. С По 1 апреля	Проект: «Неделя здоровья радости и дружбы».	Укреплять здоровье с использованием различных средств и сочетание разнообразных форм работы	Все группы
Апрель. IV нед. III нед. II нед.	День здоровья «7 – всемирный день здоровья».	Воспитание бережного отношения к своему здоровью.	Все группы
	Определение уровня физической подготовленности детей на конец учебного года «Малые Олимпийские игры». Подведение итогов.	Подведение итогов физической подготовленности детей.	Подготовительная группа Подготовительная и старшая
Май. I-II нед.	Проект «Этот День Победы» - (маршировка). Турпоход.	Воспитание патриотизма, гордости за наших солдат	Старшая и подготовительная группа.

РАБОТА С ВОСПИТАТЕЛЯМИ.

Цель: Создать условия для повышения профессиональной компетенции педагогов по вопросам развития двигательной активности детей.

Месяцы	Тема мероприятий	Выход	Цель
Сентябрь Весь месяц. 2-я неделя.	Оказать помощь всех воспитателей по различным вопросам физического совершенствования детей.	Беседы.	Проконсультировать педагогов по данному вопросу
	Веселый старт: «Начнем с себя» - в день дошкольного работника.	Веселый старт.	Формирование здорового образа жизни
	Консультация: «Как оформить физкультурный уголок в группе в соответствии с требованием ФГОС»	Консультация	Повышать профессиональную компетентность педагогов.
Октябрь 4 неделя.	«Смотр конкурс – на лучший физкультурный уголок среди групп ДОУ»	Конкурс	Повышение педагогического мастерства воспитателей

Ноябрь 1 и 3 неделя.	Семинар-практикум «Физическое воспитание в ДОУ»	Семинар-практикум	Повышать профессиональную компетентность педагогов.
Декабрь. 2-я неделя.	«Скакалка как инструмент развития физических качеств детей»	доклад	Повышать профессиональную компетентность педагогов.
4 неделя.	Оформление памятки для воспитателей.	Листовки.	-
Февраль Вес сентябрь	Консультирование и оказание практической помощи молодым воспитателям и специалистам.	Памятки, буклеты, беседы	Повышать профессиональную компетентность педагогов.
Апрель. 7 апреля	День здоровья для педагогов. Конкурсно - игровая программа «Мы здоровье скажем - да!»	Конкурс	Формирование здорового образа жизни
Май	Отчет по итогам работы за 2021-2022 учебный год.	педсовет	

Перспективный план активного отдыха

Цель: помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, и дать ему понять, что здоровье — главная ценность жизни человека

№	Мероприятие	Месяц	Дата проведения	Ответственные
1	ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	НОЯБРЬ	30 ноября	Физрук, воспитатели, музрук.
2	ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	ФЕВРАЛЬ	28 февраля	Физрук, воспитатели, музрук.
3	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	МАРТ	С 26 по 30 марта	Физрук, воспитатели, музрук.

3.7. Организация предметно-пространственной среды .

1. Учебно – практическое оборудование.

Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

- . Стенка гимнастическая.
- . Скамейки гимнастические.
- . Канат для лазанья.
- . Маты гимнастические.
- . Скакалки гимнастические.
- . Обручи гимнастические.
- . Щиты с баскетбольными кольцами.
- . Мячи малые, средние резиновые.
- . Рулетка измерительная.

1. Список литературы.

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие».

Автор.	Название.	Издательство.	Год издания.
Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа.	Мозаика-синтез.Москва	2014.
Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Старшая группа.	Мозаика-синтез.Москва	2014.
Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Средняя группа.	Мозаика-синтез.Москва	2014.
Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа.	Мозаика-синтез.Москва	2014.
С.Я.Лайзане	Физическая культура для малышей.	М. Просвещение	1987
С.Я.Лайзане	Физическая культура для малышей.	М. Просвещение	1987
Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой М.А.Васильева	Программа «От рождения до школы»	Москва Мозика-синтез.	2016
Журнал	Инструктор по физкультуре.		2014-2015г
Журнал.	Башки.		2015 г.
Е.В.Вареник.	Занятие по физкультуре	Творческий Центр Москва.	2008
М.Ю.Картушина	Оздоровительные занятия с	Творческий	2008

	детьми 6-7 лет.	Центр Москва.	
Л.И.Пензулаева	ФГОС Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений	Мозаика-Синтес Москва	2016
Г.Ю.Байкова, В.А.Моргачева	ФГОС ДО. Физическое развитие (реализация образовательной области)	Издательство «Учитель»	2015 г.
	Интернет - ресурсы	Презентации...	