

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Детский сад №20»**

Принято:

на педагогическом совете
Протокол №1
от 25.08.2023г.

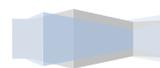
Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «ДС№20»
_____/А.В.Модель
Приказ № 149 от 25.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

Составитель:

Лушкова Н.Р., инструктор по физической
культуре МБДОУ «ДС№ 20»



Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы.....	3
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.1.3	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	6
2.	Планируемые результаты освоения Программы.....	17

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

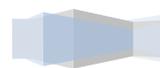
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях).....	19
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	36
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	42
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы.....	49
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	53
2.6.	Иные характеристики содержания программы.....	53

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.	Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	60
3.2.	Распорядок и режим дня.....	67
3.3.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	73
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	77

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1 «Календарно-тематическое планирование»	81
Приложение 2 «Учебный план»	
Приложение 3 «Расписание непрерывной образовательной деятельности»	



1.Целевой раздел

1. 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 20» (далее — Программа) разработана на основе:

- Положения о рабочей программе педагогов МБДОУ «ДС № 20»;
- Основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Анжеро-Судженского городского округа «Детский сад № 20»
- Рабочая программа основывается на следующих нормативно-правовых документах:
 - на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022№1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»(Зарегистрирован 28.12.2022 №71847)
 - на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
 - СанПин 2.4.3648-20 от18.12.2020 г.

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы: развитие физических и психических качеств детей в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Задачи Программы:

- сохранять, укреплять и охранять физическое и психическое здоровье детей;
- обеспечивать гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- развивать инициативу, самостоятельность, творчество, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- обеспечивать психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии с ФГОС дошкольного образования Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- *Принцип сохранения уникальности и самоценности детства.* Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
- *Принцип поддержки разнообразия детства.* Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательной деятельности.
- *Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений в реализации Программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, своё мнение, занимать позицию и отстаивать её, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями;
- *Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.*
- *Принцип сотрудничества Учреждения с семьей.* Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учёт в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей, как в содержательном, так и в организационном планах.
- *Принцип индивидуализации дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребёнка, сбор данных о нём, анализ его действий и поступков; помощь ребёнку в сложной ситуации; предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребёнка;

- *Принцип возрастной адекватности дошкольного образования.* Этот принцип предполагает соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребёнка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть, решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребёнка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности;
- *Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;*
- *Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.*

Подходы к реализации Программы:

Системный подход - относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса. Задача педагога: учет взаимосвязи компонентов.

Личностно-ориентированный подход - личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Задача педагога: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.

Деятельностный подход - деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задачи педагога: выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

Индивидуальный подход - учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи педагога: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

Аксиологический (ценностный) подход - предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

Компетентностный подход - основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

Культурологический подход - методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Программа рассчитана для детей в возрасте с 3 до 7 лет.

Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет

Отделение себя от взрослого – характерная черта кризиса 3 лет. Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Поведение ребёнка непроизвольно, действия и поступки ситуативны.

Дети 3-4 лет усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами, могут увидеть несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам поведения. На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный

характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств.

В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических

сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет

В целом, ребёнок 6-7 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.

На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

Группы	Количество детей	Девочки	Мальчики	Группа здоровья			
				I	II	III	IV
Младшая группа							
Средняя группа							
Старшая группа							
Подготовительная							

Все воспитанники групп имеют Российское гражданство.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФГОС дошкольного образования специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования.

Целевые ориентиры представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу младенческого (первое и второе полугодия жизни), раннего (от 1 года до 3 лет) и дошкольного возраста (от 3 до 7 лет).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

К 7 годам:

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
- Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;
- Склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.;
- Ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

II. Содержательный раздел

2.1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СООТВЕТСТВИИ С НАПРАВЛЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА (В ПЯТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЯХ)

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности и охватывает пять **образовательных областей** – социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое и физическое развитие детей.

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

Образовательная деятельность строится с учетом возрастных особенностей детей.

Дошкольный возраст (3 года – 7 лет)

Физическое развитие - основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т.п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Образовательная деятельность строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Содержание психолого-педагогической работы

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично, отталкиваясь двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20см.

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

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

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Развивать навыки ползания, лазанья; ловкость, выразительность и красоту движений в подвижных играх. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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 детей надевать и снимать лыжи, ходить на них скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой или 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 некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, обиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость,

ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Учить детей использовать 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 организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Парциальные программы, используемые при реализации Программы

Реализация основных направлений Программы осуществляется в процессе амплификации (обогащения) содержания образовательной деятельности через непрерывную образовательную деятельность и использования парциальных программ, не входящих в учебно-методический комплект основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад 2100» под научной редакцией Р.Н. Бунеева.

Парциальные Программы:

Название программы	Цели и задачи реализации приоритетных направлений
Оздоровительно развивающая программа "Здравствуй" М.Л. Лазарева	Цели и задачи: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Формирование у детей дошкольного возраста мотивации и навыков здорового образа жизни. ▪ Создание условий для системного оздоровления детей в семье, в дошкольном учреждении. ▪ Выявление и формирование у детей функционального профиля личности.
«Старт» Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина.	Цель: совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях. Задачи: <ul style="list-style-type: none"> ▪ на основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого

	<p>ребенка.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта. ▪ сформировать у ребенка устойчивые навыки самоанализа результатов постановки последующей цели и достижения ее путем физической и духовной работы. ▪ через игровые формы обучения и создание развивающей среды осуществлять выполнение программ минимума и максимума. ▪ выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни. ▪ сформировать у ребенка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью последней.
--	--

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

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

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

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

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

развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

2.2. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Таковыми организованными формами работы являются:

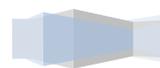
3-4 года

- непрерывная образовательная деятельность (в традиционной форме, сюжетно-игровые, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности, контрольно-зачетные занятия);
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, народные игры);
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, после сна);
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

4-5 лет

- непрерывная образовательная деятельность (в традиционной форме, в форме круговой тренировки, сюжетно-игровые, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности, в форме соревнования, контрольно-зачетные занятия);
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры с правилами, народные подвижные игры);
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, дыхательная гимнастика после сна);
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

5-6 лет



- непрерывная образовательная деятельность (в традиционной форме, в форме круговой тренировки, сюжетно-игровые, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности, в форме соревнования, контрольно-зачетные занятия);
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры с правилами, игры с элементами соревнования, народные подвижные игры, игры-забавы);
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, дыхательная, гимнастика после сна, корригирующая);
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

6-7 лет

- непосредственно образовательная деятельность (в традиционной форме, в форме круговой тренировки, сюжетно-игровые, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности, в форме соревнования, контрольно-зачетные занятия);
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры с правилами, игры с элементами соревнования, народные подвижные игры, игры-забавы);
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, дыхательная, гимнастика после сна, корригирующая);
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

Образовательная область «Физическое развитие» представлена следующими направлениями:

- физическая культура;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура

Формы реализации Программы:

- Самостоятельная; НОД;
- двигательно-игровая деятельность детей;
- подвижные игры и упражнения; спортивные игры,

- утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика, закаливающие процедуры, физминутки, физкультурные упражнения на прогулке;
- физкультурный досуг, физкультурные развлечения и праздники;
- музыкально-ритмические движения;

Методы реализации Программы

Наглядный метод:

- наглядно-зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приёмы (музыка, показ с объяснением);
- тактильно-мышечные (непосредственная помощь педагога).

Словесный метод:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практический метод:

- повторение упражнений без изменений и с изменениями, в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме

Специальные методы:

- методы развития силы (метод повторных усилий, метод развития динамической силы и метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется);
- методы развития быстроты движений (игровой метод, метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод);
- методы развития выносливости (интервальный метод – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха обычно служит ходьба, либо медленный бег; метод игры скоростей – непрерывное движение, но с изменением скорости на отдельных участках движения);
- *методы развития гибкости* (метод многократного растягивания, игровой метод, музыкально-ритмические упражнения);
- *методы развития ловкости* (повторный и игровой методы, соревновательный метод).

Средства реализации Программы

- оборудование для подвижных и спортивных игр, ОРУ, ОВД;
- спортивный инвентарь;
- наглядно-дидактические пособия;
- аудиозаписи;
- картотека.

Становление ценностей здорового образа жизни



Формы реализации Программы:

- игровая деятельность (дидактические, сюжетно-ролевые, игры-драматизации, подвижные)
- самоисследование;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг);
- просмотр и обсуждение видеороликов, отрывков из фильмов, мультфильмов;
- чтение и обсуждение художественной литературы;
- проектная деятельность;
- викторины; продуктивная деятельность

Методы реализации Программы

- *Словесный метод:* объяснения, пояснения, указания, вопросы к детям, рассказ, беседа, дискуссии, словесная инструкция.
- *Наглядный метод:* использование наглядных пособий, зрительные ориентиры, сигналы.
- *Практический метод:* *защитно-профилактические приёмы:* формирование навыков личной гигиены; *компенсаторно-нейтрализующие приёмы:* физкультминутки, оздоровительная, зрительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, игровой самомассаж, двигательная активность; *стимулирующие приёмы:* элементы закаливания, моделирование различных ситуаций, самоисследование, игры-тренинги, сюжетно-ролевые, дидактические игры.

Средства реализации Программы

- дидактические игры;
- художественная литература;
- наглядно-дидактический материал;
- картотека

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с воспитанниками:

- индивидуальная форма организации обучения позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства),
- групповая форма организации обучения (индивидуально-коллективная). Группа делится на подгруппы.
- фронтальная форма организации обучения. Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом содержанием обучения на фронтальных занятиях может быть деятельность художественного характера.

Выбор форм работы педагогом зависит от контингента воспитанников, оснащенности группы, от опыта и творческого подхода педагога.

2.4. ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНЫХ ВИДОВ И КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК

Культурные практики представляют собой разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности,

поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни; обеспечивают активную и продуктивную образовательную деятельность ребенка. Вместе с тем они включают обычные для него (привычные, повседневные) способы самоопределения и самореализации, тесно связанные с содержанием его бытия и события с окружающими и поэтому обеспечивают реализацию универсальных культурных умений ребенка.

Такие умения интенсивно формируются уже в период дошкольного детства, а затем «достраиваются» и совершенствуются в течение всей последующей жизни. Они включают готовность и способность ребенка действовать во всех обстоятельствах жизни и деятельности на основе культурных норм и выражают:

- содержание, качество и направленность его действий и поступков;
- индивидуальные особенности (оригинальность и уникальность) его действий;
- принятие и освоение культурных норм сообщества, к которому принадлежит ребенок;
- принятие общезначимых (общечеловеческих) культурных образцов деятельности и поведения.

Данные культурные умения реализуются в образовательном процессе через разные виды образовательной деятельности ребенка и взрослого, группы детей. При этом в процесс групповой деятельности могут включаться следующие формы организации образовательной деятельности воспитанников:

- распределение совместных действий и операций (в том числе обмен способами действия), определение последовательности их выполнения;
- планирование общих и индивидуальных способов работы.

Коммуникация, обеспечивающая реализацию процессов распределения, обмена и взаимодополнения, и формирование взаимопонимания.

Рефлексия, связанная с изменением или формированием отношения к собственному действию в контексте содержания и форм совместной работы.

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная область	Виды деятельности, культурные практики
Физическое развитие	Двигательная деятельность (овладение основными движениями) Игровая деятельность: подвижные игры, народные игры Коммуникативная Проектная деятельность Культурно-досуговая деятельность

Возрастные особенности видов детской деятельности и культурных практик

Возрастная категория детей	Виды детской деятельности	Культурные практики

(3 – 4 года)	Игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру как ведущую деятельность детей дошкольного возраста. Игры с правилами и другие виды игры. Коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками). Восприятие художественной литературы.	Познавательно-исследовательская деятельность (исследования объектов мяч, кубики и экспериментирования с ними); Самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице); Конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули и иной материал; музыкальная деятельность (музыкально-ритмические движения, игры); Двигательная деятельность (овладение основными видами движений)
(4 – 5 лет)	Игры со спортивным инвентарем и игрушками; Общение с взрослыми и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого; Восприятие смысла музыки, сказок, стихов; Рассматривание картинок; Двигательная активность.	Предметная деятельность; Познавательно-исследовательские действия с предметами; Действия с предметами (мяч, обруч, кегли, кубик...); Самообслуживание; Элементарно-бытовой труд (дежурство)
(5 – 7 лет)	Игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру как ведущую деятельность детей дошкольного возраста; Игры с правилами и другие виды игры; Коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками); Восприятие художественной литературы.	Проектная деятельность; Экспериментирование; Экологические практикумы; Экологически ориентированная трудовая деятельность; Природоохранная практика; Акции, Природопользование; Коллекционирование, моделирование

2.5. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

В развитии детской инициативы и самостоятельности инструктору по физической культуре важно соблюдать ряд общих требований:

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

Младшая группа

В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. Инструктор по физической культуре поощряет познавательную активность каждого ребенка, развивает стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов. Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем.

Инструктор по физической культуре при выполнении физических упражнений детьми помогает малышам через мимику, жесты и позы увидеть проявление яркого эмоционального персонажа (животных). Своим одобрением и примером поддерживает стремление к положительным поступкам, способствует становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.

Младшие дошкольники - это в первую очередь «деятели», а не наблюдатели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития. Поэтому пребывание ребенка на физкультурных занятиях организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).

Средняя группа

Ребенок пятого года жизни отличается высокой двигательной активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.

Инструктор по физической культуре специально насыщает образовательный процесс проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы.

В своих познавательных интересах ребенок средней группы начинает выходить за рамки конкретной ситуации. Возраст «почемучек» проявляется в многочисленных вопросах детей к инструктору по физической культуре: «Почему?», «Зачем?», «Для чего?» Развивающееся мышление ребенка, способность устанавливать простейшие связи и отношения между объектами пробуждают широкий интерес к окружающему миру. Доброжелательное, заинтересованное отношение педагога к детским вопросам и проблемам, готовность «на равных» выполнять их помогает, с одной стороны, поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло, с другой - укрепляет доверие дошкольников к взрослому.

Во время занятий инструктор по физической культуре создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы. По мере того как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы педагог всегда высоко оценивает.

Инструктор по физической культуре пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь. Внимательное, заботливое отношение к детям, умение поддержать их двигательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

В средней группе активно развивается детская самостоятельность. Постепенно совершенствуются умения дошкольников самостоятельно действовать по собственному замыслу. Сначала эти замыслы не отличаются устойчивостью и легко меняются под влиянием внешних обстоятельств. Поэтому педагогу необходимо развивать целенаправленность действий, помогать детям устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, учить находить и исправлять ошибки. Помощниками в этом могут стать модели, наглядно, «по шагам» демонстрирующие детям очередность выполнения действий от постановки цели к результату.

В режимных процессах, в свободной двигательной деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся

опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Старшая и подготовительная к школе группа

Переход в старшую, и, особенно, подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, инструктор по физической культуре обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои навыки и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

Педагог придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет в выполнении того или иного упражнения, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития физических умений ставится инструктором в разных видах занятий. При этом используются средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели.

2.6. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Основной **целью** взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в соответствии с Программой является установление доверительных отношений между детьми, родителями и педагогами, объединение их в одну команду, побуждая к саморазвитию, самореализации и самовоспитанию.

Задачи МБДОУ «ДС № 20» по обеспечению взаимодействия с родителями:

1. Знакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребёнка, способами развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

2. Способствовать развитию партнёрской позиции родителей в общении с ребёнком, формированию положительной самооценки детей, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития у ребёнка самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.
 3. Ориентировать родителей на развитие произвольных психических процессов, развитие познавательной деятельности ребёнка, обогащение его кругозора, формирование логического мышления в ходе игр, общения со взрослыми и самостоятельной детской деятельности.
 4. Помочь родителям создать условия для развития организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействовать со взрослыми и детьми, способствовать развитию начал социальной активности в совместной с родителями деятельности.
 5. Знакомить родителей с особенностями подготовки ребёнка к школе, развивать у детей положительное отношение к будущей школьной жизни.
- Эти задачи решаются через педагогическую поддержку и педагогическое просвещение родителей, участие родителей в образовательном процессе.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Направления взаимодействия		
Анкетирование и диагностика	Педагогическая поддержка и просвещение	Совместная деятельность
<p>Предоставление родителям материалов для самодиагностики и самоанализа воспитательной деятельности.</p> <p>Анкеты: «Какой вы воспитатель?», тесты «Какие мы родители?», «Понимаем ли мы своих детей?» и др., родительские сочинения на тему «Портрет моего ребёнка».</p> <p>Беседы с психологом</p> <p>Комплексная диагностика, позволяющая выявить проблемы готовности родителей к будущей школьной жизни ребёнка</p>	<p>Родительские собрания</p> <p>Беседы с родителями</p> <p>Индивидуальные консультации</p> <p>Родительские конференции</p> <p>Родительские вечера</p> <p>Родительский лекторий</p> <p>Родительский ринг</p> <p>Родительский тренинг</p> <p>Выездной консультативный пункт</p> <p>Родительский форум на сайте образовательной организации</p>	<p>Выставки</p> <p>День открытых дверей</p> <p>Конкурсы</p> <p>Праздники группы и детского сада</p> <p>Семейная академия</p> <p>Семейная гостиная</p> <p>Семейный клуб</p>

2.7. ИНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Характеристика национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность



Учитываются специфические климатические особенности региона, к которому относится Кемеровская область, - средняя полоса России: время начала и окончания тех или иных **сезонных явлений** (листопад, таяние снега, и т.д.) и интенсивность их протекания; состав флоры и фауны; длительность светового дня; погодные условия (низкая температура воздуха) и т.д.

Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

- холодный период: учебный год (сентябрь-май), составляется определенный режим дня.
- летний период (июнь-август), для которого составляется другой режим дня.

Практическая деятельность с другими учреждениями города

№	Наименование учреждений	Формы сотрудничества
1	МБОУ «ООШ № 8», МБОУ «СОШ № 3», НМБОУ «Гимназия № 11»	Совместные семинары, педсоветы, открытые уроки, экскурсии детей в школу
6	МБОУ ДОД «Станция юных туристов». ДБЭЦ, ДЮСШ №1	Проведение совместных физкультурных праздников, посещение кружков, участие в конкурсах
9	Детская поликлиника	Приглашение специалистов на родительские собрания Профилактические осмотры, противо-эпидемические мероприятия

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Сохранения и укрепления здоровья дошкольников и их приобщения к основам культуры здорового образа жизни осуществляет комплексно в рамках реализации программы

Программы здоровьесберегающей деятельности ДОО

Цель: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и их эмоционального благополучия в условиях внедрения ФГОС ДО.

Задачи:

- Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учетом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка;
- Воспитывать у детей культуру здоровья, вооружать знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни;
- Совершенствовать предметно-пространственную здоровьесберегающую среду в ДОО;
- Совершенствовать систему оздоровительной работы ДОО;
- Обеспечить использование современных здоровьесберегающих технологий;
- Обеспечить психическое развитие детей и профилактику их эмоционального благополучия;
- Обеспечить оптимальную двигательную активность детей;

- Осуществлять поддержку родителей в охране и укреплении здоровья детей.

Педагогическая диагностика

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования) 2 раза в год, в сентябре и в мае.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности;
- физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре создаёт диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Оценка индивидуального развития детей (индивидуальные маршрутные листы)

Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями (уровень готовности к освоению программы), а также существующими стандартами содержания образования.

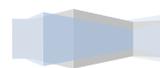
Ценность индивидуального образовательного маршрута состоит в том, что он позволяет каждому, на основе оперативно регулируемой самооценки, активного стремления к совершенствованию обеспечить выявление и формирование творческой индивидуальности, формирование и развитие ценностных ориентаций.

Индивидуальные образовательные маршруты разрабатываются:

- для детей, не усваивающих Программу;
- для детей, с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов;
- для детей с высоким интеллектуальным развитием.

Методы, используемые в работе:

- беседы, игры, НОД.
- игры и упражнения.



- релаксационные упражнения (расслабление мышц лица, шеи, туловища, рук, ног и т. д.).

При разработке индивидуального маршрута мы опираемся на следующие принципы:

- принцип опоры на обучаемость ребенка;
- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития;
- принцип соблюдения интересов ребенка;
- принцип непрерывности, когда ребенку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблемы;
- принцип отказа от усредненного нормирования. Реализация данного принципа предполагает избегание прямого оценочного подхода при диагностическом обследовании уровня развития ребенка;

Цель: создание психолого-педагогических условий для личностного развития и самореализации одаренной личности в процессе обучения, расширение возможности реализации ее физических и интеллектуальных способностей.

Задачи:

- создать условия для полноценного физического и психического здоровья; воспитывать потребности в физическом совершенствовании;
- способствовать ориентации педагогического процесса на развитие физических индивидуальных способностей и компетенций;
- развивать физические качества и интеллектуальных способностей;
- привлекать к систематическим занятиям физическими упражнениями и активному участию в спортивных мероприятиях.

Предполагаемый результат:

- высокий уровень двигательной активности на физкультурных занятиях и в СДД.
- систематические и осознанные занятия физической культурой.
- высокие результаты физической подготовленности, сформировавшееся ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

III. Организационный раздел

3.1. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ОБЕСПЕЧЕННОСТИ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Материально-техническое обеспечение Программы

МБДОУ "ДС № 20" обеспечивает высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства. Для занятий физической культурой в МБДОУ функционирует спортивных зал и оборудована тропа здоровья. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей.

Набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразии оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

- Спорткомплекс из мягких модулей – 1 шт.
- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 1 шт.
- Скамейки – 2шт.
- Гимнастические стенки – 4 шт.
- Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета) 100 - 120 г – 2 шт.
- Тележка для спортивного инвентаря – 1 шт.
- Флажки разноцветные – 40 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – по 20 шт.
- Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) - 10 шт.
- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 2 шт.
- Мяч для гимнастики – 22 шт.
- Мяч футбольный – 2 шт.
- Мяч баскетбольный – 2 шт.
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт.
- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт.
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.
- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см – 2 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -3 шт.
- Комплектация: вертикальный лаз; канат; трапеция 1 шт.
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 1 шт.
- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт
- Мяч-Прыгун для фитбола, 55 см – 2 шт.
- Ключка с шайбой (комплект) – 2 шт
- Конус сигнальный – 10 шт.
- Дорожка «Следочки» (3 части) – 2 шт.
- Сетка волейбольная – 1 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт.
- Скамья наклонная с гладкой поверхностью – 1 шт.
- Скамья наклонная с ребристой поверхностью – 1 шт.

Обеспеченность Программы методическими материалами

Автор	Название
Т.М. Бондаренко	Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста в ДОУ

Г.А.Прохорова	Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: практическое пособие
Э.Я. Степаненкова	Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет
Л.И. Пензулаева	Подвижные игры и игровые упражнения для детей 2-5 лет
О.М. Литвинова	Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры
М.Л. Лазарев	Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» для дошкольных образовательных учреждений
Коростелев Н.	50 уроков здоровья для больших и маленьких
Воронова Е. К.	Программа обучения плаванию в детском саду
Осокина Т. И. и др.	Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателя детского сада и родителей
Яковлева С. А.	Игры и обучение плаванию младших дошкольников
Есипова С. Н.	Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию
Н.А. Фомина	Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к образовательной программе физического развития детей дошкольного возраста
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: младшая, средняя, старшая и подготовительная группа

Материальные средства обучения

Игрушки	Сюжетные (образные) игрушки: куклы, фигурки, изображающие людей и животных, транспортные средства и др. Спортивные игрушки: направленные на укрепление мышц руки, предплечья, развитие координации движений (волчки, мячи, обручи); содействующие развитию навыков бега, прыжков, укреплению мышц ног, туловища (каталки, самокаты, скандинавские палки, скакалки); предназначенные для коллективных игр.
Спортивный инвентарь	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г; баскетбольные мячи; мячи резиновый; скакалки; мячи резиновый малый для метания в цель; обручи; мячи-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см); коврик массажный 25 x 25 см резиновый; комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами; доска ребристая; гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 10 подставок 23 x 23 x 30 см, 10 круглых палок длиной 70 см диаметром 2,5 см, 25 плоских соединяющихся между собой планок 100 x 4 см); набор крепежных клипс к гимнастическому набору; балансиры; кегли; куб деревянный малый; куб деревянный большой; доска деревянная ровная; туннель игровой; палки гимнастические; мячи футбольные; флажки; ленты; дуги.
Средства наглядности	Картины, плакаты, схемы

Технические средства обучения

Экранно-звуковая	Пианино, синтезатор, музыкальный центр, телевизоры,
------------------	---

аппаратура	магнитофоны, звуковые колонки и др.
Вспомогательные технические средства	Мультимедийный проектор, экран, ноутбук, компьютеры, плазменные панели, принтеры, сканер
Носители информации	Тематические презентации, цифровые музыкальные аудиозаписи, фонотека, видеотека, видеоролики

Для педагогов и административного управления имеется доступ к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям. Работает электронная почта и сайт учреждения - островок21.рф.

3.2. РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ

Детский сад работает в режиме пятидневной недели. Длительность пребывания воспитанников с 07.00 до 19.00 часов.

Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Составляющие режима структурировались на основе режимного расписания в двух вариантах в зависимости от сезона (летнего и зимнего).

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду.

Примерный режим дня (холодный период)

Режимные моменты	Возраст			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний приём, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика, беседы о ЗОЖ	8.00-8.05	8.06-8.12	8.13-8.21	8.22-8.35
Совместная и самостоятельная деятельность	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
НОД	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.35	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-12.00	10.00-12.10	10.35-12.15	10.50-12.25
Возвращение с прогулки, игры	12.00-12.20	12.10-12.30	12.15-12.35	12.25-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	12.30-13.00	12.35-13.00	12.40-13.00
Подготовка ко сну, сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъём, самостоятельная деятельность	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.50
Совместная и самостоятельная деятельность	15.50-16.20	15.50-16.35	15.50-16.40	15.50-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-16.35	16.35-17.50	16.40-18.00	16.40-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.50-18.15	17.50-18.15	18.00-18.20	18.00-18.25
Подготовка к ужину, ужин	18.15-18.45	18.15-18.45	18.20-18.45	18.25-18.50
Самостоятельная деятельность,	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.50-19.00

игры, уход детей домой				
------------------------	--	--	--	--

Примерный режим дня (тёплый период)

Режимные моменты	Возраст			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний приём на улице (по погодным условиям), игры, гимнастика	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Самостоятельная деятельность	8.00-8.05	8.06-8.12	8.13-8.21	8.22-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50
Игровая деятельность, подготовка к прогулке	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Прогулка: игры, наблюдение, труд, совместная деятельность воспитателя с детьми	9.00-12.00	9.00-12.10	9.00-12.15	9.00-12.25
Возвращение с прогулки, игры	12.00-12.20	12.10-12.30	12.15-12.35	12.25-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	12.30-13.00	12.35-13.00	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъём, самостоятельная деятельность	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.50
Совместная и самостоятельная деятельность	15.50-16.20	15.50-16.35	15.50-16.40	15.50-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка (по погодным условиям) игры, развлечения, самостоятельная, деятельность воспитателя с детьми	16.20-16.35	16.35-17.50	16.40-18.00	16.40-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.50-18.15	17.50-18.15	18.00-18.20	18.00-18.25
Подготовка к ужину, ужин	18.15-18.45	18.15-18.45	18.20-18.45	18.25-18.50
Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.50-19.00

Планирование образовательной деятельности по физическому развитию

Непрерывная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает 50% общего времени, отведённого на непосредственно образовательную деятельность. Одно из трёх занятий по физической культуре включает обучение воспитанников плаванию во всех возрастных группах. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.



Один раз в неделю для детей 5-7 лет организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. Перерыв между НОД 10 минут.

Допускается осуществлять образовательную деятельность первую и во вторую половину дня после дневного сна: для детей старшего возраста ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день.

Планирование НОД на неделю

№ п/п	ОО	НОД	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Физическое развитие	Физкультура	2	2	2	2
			1	1	1	1
Максимальный объем недельной нагрузки:			3	3	3	3

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

При проведении **закаливающих мероприятий** осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; педагоги приучают детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Закаливание:	
воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна
обтирание	Ежедневно после дневного сна
босохождение	Ежедневно после дневного сна
ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно
дыхательная гимнастика	Ежедневно

В организации обеспечивается оптимальный **двигательный режим** – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Педагогами развивается инициатива детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывается у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Ежедневно проводится с детьми утренняя гимнастика.

Режим двигательной активности

Формы организации	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
НОД	В помещении	2 раза в неделю 10-15мин.	2 раза в неделю 15-20мин.	2 раза в неделю 20-25мин.	2 раза в неделю 25-30мин.
	На улице	1 раз в неделю 15-20мин.	1 раз в неделю 20-25мин.	1 раз в неделю 25-30мин.	1 раз в неделю 30-35мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6мин.	Ежедневно 6-8мин.	Ежедневно 8-10мин.	Ежедневно 10-12мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40мин.
	Физ. минутки (в середине статического занятия)	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания деятельности	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания деятельности	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания деятельности	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания деятельности
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15мин.	1 раз в месяц 20мин.	1 раз в месяц 30-35мин.	1 раз в месяц 40мин.
	Физк. праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	Использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.3. ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННЫХ СОБЫТИЙ, ПРАЗДНИКОВ, МЕРОПРИЯТИЙ

Программа предусматривает организацию культурно-досуговой деятельности детей, **задачами** которой являются:

- организация культурного отдыха детей, их эмоциональной разрядки;

- развитие детского творчества в различных видах деятельности и культурных практиках;
- создание условий для творческого взаимодействия детей и взрослых;
- обогащение личного опыта детей разнообразными впечатлениями, расширение их кругозора средствами интеграции содержания различных образовательных областей;
- формирование у детей представлений об активных формах культурного отдыха, воспитание потребности в их самостоятельной организации.

Цикличность организации досуговых мероприятий предполагает ежедневное их проведение (от 10 до 30 минут, в зависимости от возраста) во второй половине дня.

Содержание досуговых мероприятий с детьми планируется педагогами совместно, в зависимости от текущих программных задач, времени года, возрастных особенностей детей, интересов и потребностей дошкольников.

Для организации и проведения детских досугов возможно привлечение родителей и других членов семей воспитанников, бывших выпускников детского сада, учащихся музыкальных и спортивных школ, специалистов системы дополнительного образования, учреждений социума и пр.

Физкультурные праздники

- «Веселые старты»;
- «Единый день безопасности дорожного движения»;
- «Осеннее многоборье»;
- «Весёлые старты»;
- «Ярмарка игр и забав»;
- «Правила дорожные знать каждому положено»;
- «Муравейник»;
- «Здравиада»;
- «День здоровья»;
- «Морское путешествие»;
- «День бегуна».

Традиционные совместные мероприятия родителей и детей

Форма работы	Название мероприятия	Сроки проведения
Спортивные соревнования совместно с папами воспитанников (подготовительная к школе группа)	«Папа и я мы защитники Отечества»	февраль
Спортивные соревнования совместно с мамами воспитанников (старшая группа)	«Мамины помощники»	март
Спортивное мероприятие подготовительная к школе группа)	Папа, мама, я – спортивная семья!	май
Совместное занятие родителей и детей (средние группы)	«День здоровья»	апрель
Спортивные соревнования совместно	«Здравиада»	ноябрь

с мамами и папами воспитанников		январь август
---------------------------------	--	------------------

3.4. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда построена на следующих **принципах**:

Насыщенность среды соответствует содержанию Программы, в том числе при реализации комплексно-тематического принципа ее построения (ориентирована на примерный календарь праздников, тематика которых отражает все направления развития детей раннего и дошкольного возраста), а также возрастным особенностям детей (учитывая ведущий вид деятельности в разные возрастные периоды дошкольного детства).

Образовательное пространство включает средства реализации Программы, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь (в здании и а участке) для возможности самовыражения и реализации творческих проявлений.

Трансформированность - возможность менять функциональную составляющую предметного пространства в зависимости от образовательной ситуации и меняющихся интересов и возможностей детей (так, предметно-развивающая среда меняется в зависимости от времени года, возрастных, гендерных особенностей, конкретного содержания Программы, реализуемого здесь и сейчас)

Полифункциональность - использование множество возможностей предметов пространственной среды, их изменение в зависимости от образовательной ситуации и интересов детей, возможности для совместной деятельности взрослого с детьми, самостоятельной детской активности, позволяет организовать пространство группового помещения со специализацией его отдельных частей: для спокойных видов деятельности, активной деятельности и др.

Вариативность - возможность выбора ребенком пространства для осуществления различных видов деятельности (игровой, двигательной, конструирования, изобразительной, музыкальной и т.д.), а также материалов, игрушек, оборудования, обеспечивающих самостоятельную деятельность детей.

Доступность - свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам и пособиям в разных видах детской деятельности (используемые игровые средства располагаются так, чтобы ребенок мог дотянуться до них без помощи взрослых. Это помогает ему быть самостоятельным).

Безопасность - соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности (в помещении не должно быть опасных предметов).

МБДОУ «ДСН№20» имеет материалы и оборудование для полноценного развития детей в разных образовательных областях

Пространство физкультурного зала условно делиться на три зоны: спокойную и активную.

Активная зона

В условиях физкультурного зала активной зоной можно считать практически всё свободное пространство, где проводят НОД, игры и упражнения на координацию движений, танцевально-ритмические упражнения, игровые упражнения развивающие двигательное творчество, подвижные и малоподвижные игры, эстафеты и т. д.

Спокойная зона

В спокойной зоне осуществляются такие виды физкультурной деятельности как восприятие музыки, релаксация, пальчиковые и дыхательные упражнения. Упражнения на дыхание, в сочетании с движением, можно считать основополагающим видом физкультурной деятельности.

Оборудование спокойной зоны: коврики для релаксации, фланелеграф, на который я или дети прикрепляем наглядный материал необходимый для проведения той или иной деятельности. Стеллажи с мелким инвентарём вынесены за пределы зоны физкультурного зала (в коридор), но находятся в доступной близости к ребенку. Маски и атрибуты (скакалки, рюкзаки для работы над осанкой) находятся в зоне доступности для всех.

Интерьер физкультурного зала оформлен в светлых спокойных тонах. Все пособия и игрушки изготовлены из ярких нетоксичных материалов.

Спортивное оборудование скомплектовано в соответствии с разными видами движений, подвижных и спортивных игр.

Для ходьбы, бега, равновесия: Кубы, Кегли, Коврик массажный, Скамейка гимнастическая Дорожка-змея (канат), Доска с ребристой поверхностью, обручи, мешочки с грузом большие

Для прыжков: батут детский, обручи, палки, мат, скакалка короткая, скакалка длинная, мячи набивные, косички, кирпичики, полосы из линолеума. Комплект сборно-разборной полосы препятствий,

Для катания, бросания, ловли, метания: кегли (набор), кольцеброс (набор), мешочек с грузом малый, мишень навесная, мяч утяжеленный (набивной), мячи разных размеров, баскетбольное кольцо, обручи, фитболы (мячи большого размера)

Для ползания и лазанья: дуга большая, дуга малая, верёвка, лабиринт игровой, стенка гимнастическая деревянная, комплект сборно-разборной полосы препятствий.

Для общеразвивающих упражнений: гантели, гимнастические палки, ленточки, обручи, массажные мячики, мячи, косички.

Тренажёры сложного типа: Бассейн, беговая дорожка, балансир.

Для подвижных игр: Используем эмблемы для обозначения ролей в подвижных играх, карточки - схемы ОРУ, полосы препятствий, схемы для выполнения круговой тренировки.

Наличие разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика,

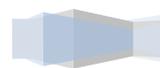
корректирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники.

Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен помещения.

Для досок, лестниц с зацепами предусмотрено место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность. Тренажёры расположены в углу зала и расставляются по необходимости

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики и т. д.) хранятся в секционных шкафах, на специальных полках, стеллажах, в ящиках, расположенных также вдоль стен физкультурного зала. Обручи, шнуры, скакалки лучше всего разместить на стене шкафа на специальных крюках.

Оборудование расположено таким образом, что дети могут свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)

СЕНТЯБРЬ.

Задачи	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.			
1-я часть: Вводная	1. Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2. Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».			
ОРУ	без предметов (б/п)	б/п	с кубиком	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров или реек) длина – 2,5м. ширина – 25см. 2. Длина дорожки 3м ходьба и бег («по мостику»).	1. Прыжки на 2-х ногах на месте. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета (кубика)	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях. 2. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета. Прокатывание мячей друг другу, сидя, - ноги врозь.	1. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2. Ходьба «змейкой» между предметами.
3-я часть Подвижные игры	«Бегите ко мне»	« Догони мяч»	« Мой веселый звонкий мяч»	« Найди свой домик»
Мало- подвижные игры	Ходьба и бег «стайка» за воспитателем, в руках кукла или др. игрушка.	Ходьба за отличив. ребенком, в руках у которого большой мяч.	« Найди мяч», « Найду шар» (дыхательные упражнения)	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями

ОКТАБРЬ.

Задачи	Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умения приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.			
1-я часть: Вводная	1. Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках.			
ОРУ	с кубиками	б/п	с б.мячами	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8-9
2-я часть: Основные виды движений	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира.	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5м) - «змейка» между предметами.	1. Ползание под шнуром на четвереньках (высота 50см.) 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина на 20см).	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см.); 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 1,5 м.
3-я часть Подвижные игры	«Поезд»	«У медведя во бору»	«Бегите к флажку»	«Мыши в кладовой»
Мало-подвижные игры	« Угадай, кто кричит?»	Ходьба друг за другом колонной.	« Угадай, чей голосок?»	Ходьба по массирующим коврикам.

НОЯБРЬ.

Задачи	Закрепит навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.			
1-я часть: Вводная	1. Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить («Бабочка», «Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба; бег в рассыпную.			
ОРУ	с кубиками	с обручами	с флагами	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5-2 м.).	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Ловить мяч и бросать его обратно друг другу или тренеру (расстояние 0.5м). 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?»	1. Ползание под дугу высота 50см на четвереньках. 2. Ходьба между двумя линиями (ш.-20см), руки на пояс.



3-я часть Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Трамвай» (3 цветных флажка; 3 подгруппы)	«По ровненькой дорожке»	« Найди свой домик»
Мало-подвижные игры	« Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному.	« Тишина».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения.

ДЕКАБРЬ.

Задачи	Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами; построение в шеренгу; ходьба и бег в чередовании; ходьба и бег в противоположные стороны.			
ОРУ	с кубиками	с кубиками	б/п	с кубиками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8-9
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по доске или скамейке (ширина – 15см). 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнуры 5-6 штук.	1. Прыжки со скамейки (мягко приземляться). 2. Катание мячей в прямом направлении. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь (через ворота).	1. Подлезание под шнур (высота 50см); дугу. 2. Ходьба по ограниченной площади: - по скамейке, руки на поясе; - по мостику, руки свободно балансируют.	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на 2-х ногах между кубиками.
3-я часть Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Воробышки и кот»
Мало- подвижные игры	«Лошадки»	Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании.	Ходьба в колонне по одному.	«Каравай».



ЯНВАРЬ.

Задачи	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге враспынную; учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в ползании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх.			
1-я часть: Вводная	Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, враспынную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
ОРУ	б/п	с флажками	с мячом	с погремушками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по доске (ширина – 20см), приставляя пятку к носку 3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейки (высотой – 15см), движение рук свободно. 3. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивание его рукой. 4. Подлезание под шнур (высотой – 40см).	1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3м). 2. Подлезание под дуги (высотой – 40-50см). 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Ходьба с перешагиванием через кубики.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли».
3-я часть Подвижные игры	«Кролики»	«Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»
Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба парами.	Ходьба по сигналу, выполняя движение.

ФЕВРАЛЬ.

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменными шагом (через рейки лестницы).			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; ходьба и бег по кругу, на носках.			
ОРУ	с обручами	с мячом	б/п	с кубиками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8



2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба между кубиками (4-5 шт.). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20см). 4. Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками.	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно. 3. Перебрасывание мяча двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола.	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Ползание на четвереньках «как жучки» (3-4м). 4. Ходьба по доске, положенной на пол, руки на пояс.	1. Ходьба между кубиками, руки на пояс. 2. Ползание на четвереньках под дугой (4м). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнур.
3-я часть Подвижные игры	«Птичка в гнездышке»	«Воробушки и кот»	«Найди свой цвет»	«Кролики»
Мало- подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Упражнения на дыхание	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.

МАРТ.

Задачи	Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге враспынную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.			
1-я часть: Вводная ОРУ	Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами; бег враспынную; ходьба и бег по кругу (вправо, влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании.			
№ занятия	с кубиками	с мячом	б/п	На скамейке с кубиками
	1-2	3-4	5-6	7-8 - 9
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры. 3. Прыжки в длину с мячом (расст.-25см). 4. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до погребушки. 3. Ползание на гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой). 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой). 4. Ходьба с перешагиванием через кубики.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через «ручеек» (с места) расст.-30см.
3-я часть Подвижные игры	«Поезд»	«Воробышек и кот»	«Светит солнышко в окошко», «Лягушки»	«Наседка и цыплята»
Мало- подвижные игры	Ходьба в колонне по одному с движением рук.	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	«Возьми флажок»



АПРЕЛЬ.

Задачи	Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросание мяча о пол; ходьбе и беге враспынную; в колонне по одному; ходьба по доске; ползании по доске. Формирование правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Учить ходить приставными шагами вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким поднятием колен; бег враспынную. Ходьба и бег по кругу (объяснить за воспитателем)			
ОРУ	с кубиками	с мячом	б/п	На скамейке с кубиками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8 - 9
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (25см). 2. Прыжки в длину с места (10-20см). 3. Бросание мяча ловля его двумя руками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Влезание на наклонную лесенку. 4. Ходьба по доске, руки на пояс (следить за осанкой).	1. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расст.30-40см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба на доске, руки и на пояс. 3. Ходьба по доске, на середине перешагивая через набивной мяч. 4. Ползание на гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.
3-я часть Подвижные игры	«Курочка-хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»
Мало-подвижные игры	«Где цыпленок?»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ.

Задачи	Учить мягко, приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге враспынную и нахождение своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умения влезать на наклонную лесенку.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу; враспынную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу бубна; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др.; ходьба с перешагивание через шнуры.			
ОРУ	с обручем	с погремушками	С мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Игровое задание «вверх – вниз» - ходьба на горку с горки; прыжки между кеглями.	1. Прыжки в длину с места (расст. 15см). 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3. Игровое задание «Найди свой домик»: - бросание мяча вдаль двумя руками, в корзину, в ящик.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расст.30-40см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола; бег между предметами
3-я часть Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Огуречик, огуречик»	«Воробушки и кот»	«Найди свой цвет»
Мало-подвижные игры	« Найди цыпленка»	«Угадай, кто позвал?»	Ходьба в колонне по одному	«Каравай»



СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)

Сентябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе поменьш. площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.			
ОРУ	б/п	с флажками	с мячом	с обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. вправо и влево (вокруг обруча). 2. Ходьба и бег между 2 - мя линиями (ш. - 10 см). 3. Прыжки Ходьба и бег между 2 - мя параллельными линиями(дл. -3м, ш. - 15 см). 4. Прыжки на 2-х ногах с поворотом на 2-х ногах с продв. вперед до флажка.	1. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	1. Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и. п. - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на 2-х ногах между кеглями.	1. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (выс. 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на 2-х ногах.
И/ игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
Малоп/игры	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положениями рук.	«Пойдем в гости»

Октябрь

Задачи	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в кол. с изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба врассыпную на сигнал с перешагиванием через шнуры, на пятках.			
ОРУ	б/п	б/п	с мячом	с кубиками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки на 2-х ногах до предмета. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 3. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, и. п. - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ш. - 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на 2-х ногах между набив. мячами, положенными в две линии.	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее», прыжки на 2-х ногах с продвиж. вперед, фронтально.
Игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы веселые ребята»
Малоп/игры	Ходьба в кол. за «котом», как «мышь»,	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	б/п	б/п	с мячом	с флажками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на 2-х ногах продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расст. 2 м).	1. Ходьба по гимнаст. скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гим. скам. на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнаст. скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на 2-х ногах до кубика (расст. 3 м).	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатыв. мяча между предметами, поставленными в одну линию.	1. Ходьба по гимнаст. скамейке с мешком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю».
Игры	«Самолеты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
Мало п/игры	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках.	«Найдем цыпленка»	«Вверх и вниз» (ходьба в «гору и с горы»)

Декабрь

Задачи	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	б/п	с флажками	с кубиками	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8-9
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набив, мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набив. мячей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по накл. доске на четвер. хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимн. скамейке, на серед, присесть, «хлоп», встать и пройти дальше. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн. скам. (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимн. скамейки.
П/ игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Котята и щенята»
Мало п/игры	«Где спрятано?»	Ходьба обычным шагом и на носочках	Ходьба в колонне по одному.	«Не боюсь»

Январь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвиж. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине: упражнять в перешагивании через препятствие.
---------------	--

1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
ОРУ	с мячом	с косичкой	с обручем	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. Прыжки на 2-х ногах (нот врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно). Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Перебрасывание мячей друг другу (2 руки снизу). 	<ol style="list-style-type: none"> Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза). 	<ol style="list-style-type: none"> Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гим. скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (2 руки снизу).
Игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
Мало п/игры	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

Февраль

Задачи	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья.			
ОРУ	б/п	с мячом	б/п	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами. Прыжки через короткие 	<ol style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Метание мешочков в верт. цель правой и левой рукой (5-6 р). Ползание по гим. скамейке на 	<ol style="list-style-type: none"> Ползание по наклонной доске на четвереньках. Ходьба с перешаг. "через набив. мячи, высоко поднимая колени. Ходьба с перешаг. через рейки 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба и бег по наклонной доске. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». Игровое задание «Пробеги по

	шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спры- гиванием).	ладонях, коленях. 4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками пост в шахмат, порядке.	лестницы (выс. 25 см). 4. Прыжки на пр. и лев. ноге до кубика (2 м).	мостику». 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»
Мало п/ игры	Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвиж. вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»

Март

Задачи	Учить правильно занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выпол. зад., в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить сознательно относиться к правилам игры.			
1-я часть: * Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, в рассыпную.			
ОРУ	с обручем	с м. мячом	с флажками	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8-9
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронт.). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставл. в 1 ряд (1 м). 2. Ползание по гим. скам. на животе, подтягиваясь двумя руками. , 3. Прокатывание мячей между предмет. 4. Ползание по гимн, скам. на ладонях и коленях с меш. на спине. 5. Ходьба по скам. с меш. на голове, руки в сторону. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по наклонной лестнице, закр. за втор. рейку лестн. 2. Ходьба по гим. скам. на носках, руки в сторону. 3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенных в одну линию. 4. Лазание по гимн, стенке с прода вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимн. скам. перешаг. через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набив, мячи. 3. Ходьба по гимн, скам. боком пристав, шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть через набив, мяч. 4. Прыжки на 2-х ногах через кубики.
Подвиж. игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
Мало п/игры	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	«Найди зайца-	«Возьми флажок»



Апрель

Задачи	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, враспынную, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег враспынную между предметами, не задевая их.			
ОРУ	б/п	с мячом	с косичкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8-9
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в гориз. цель (3-4 р.) поточно. 3. Метание мячей в верт. цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимн, скам. на ладонях и коленях. 3. Прыжки на 2-х ногах - до флажка - между предметами, поставленными в один ряд. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, пере- шаг. через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча обруч. 3. Лазание по гимн, стенке. 4. Ходьба по гим. скам. пристав, шагом (на сер. присесть, встать, пройти). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по накл.доске (шир. 15, выс. 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	Ходьба в кол. по одному на носках с дых. упражнениями	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба и танц. упр-я

Май

Задачи	Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка».			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадки».			
ОРУ	с кубиками	с обручем	с гимн, палкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8



2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность.	1. Метание в верт. цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамье, хват с боков. 3. Прыжки через скак. П/и «Удочка»,	1. Ходьба по гимнастической скамье на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамье боком, приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу - ловля после отскока.
Игры	«Котят и щенят»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
Малоп/игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найди «Мишу»

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)

Сентябрь

Задачи	Упр-ть в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированными поворотами; по кругу с остановкой по сигналу. Упр-ть в сохранении равновесия на повышенной опоре; развитие точности при переброске мяча; координационные движения в прыжке доставке до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упр. на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамью; прыжки на 2 ногах; акробат, кувырок.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м-х. 20 м-б.); бег в рассыпную; ходьба и бег, с различным положением рук; с четким поворотом на углах; бег (до 60 с.); перестроения в колонне по три.			
ОРУ	ОРУ б/п	ОРУ с палкой	ОРУ с мячом	ОРУ с обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по гимнастической скамье прямо, приставкой к носку (с мешком на голове); б) прыжки на две ноги через шнур; в) ходьба по гимнастической скамье боком, приставным шагом через мячи; г) перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расст. 3 м).	а) прыжки с разбега с доставкой до предмета; б) подлезание под шнур правым и левым боком; в) перебрасывание мячей друг другу 2 способами (расст. 4 м); г) упражнение «Крокодил»; д) прыжки на 2 ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке).	а) бросание мал. мяча вверх (пр. и лев. руками), ловля 2; б) ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок); в) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; г) ходьба по гимнастической скамье: с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.	Игровые задания: а) «Ловкие ребята» (тройки); б) «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу); в) «Догони свою пару» (ускор.); г) «Проводи мяч»; д) «Круговая лапта» (выбивалы в кругу 2 ком.). Эстафеты: а) «Дорожка препятствий»;

Подвиж. игры	«Кто скорее к флажку?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	б) «Пингвины» (2 ком.); в) «Быстро передай» (бокком); г) «Крокодилы» в парах 2 ком.; д) «Фигуры».
Малоподвижные игры	Ходьба в кол. по 1 с дых. упр.	«Вершки и корешки»	«Найди и промолчи»	

Октябрь

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предмет.; с изменением направ. по сигналу; с высоким подним. колен; со сменой темпа движ.; бег между линиями. Упр-ть: в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скам.; в переползании на четвереньках с дополнит. заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	со скакалкой	с кеглями	со скакалкой	с мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по гим. скам.: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; бокком, пристав, шагом с меш. на голове; б) прыжки через шнур и вдоль на 2 ногах, на пр., на лев. ногах; в) бросание мал. мяча: вверх, ловя 2 руками; перебрас. др. др.	а) прыжки с высоты (40 см); б) отбивание мяча одной рукой на месте; в) ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками; г) пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и бокком.	а) ведение мяча: по прямой, сбоку; между предмет.; по полу, подталкивая мяч головой; б) ползание по гим. скам. на животе: прямо, подтягив. руками; в) ходьба по рейке гим. скам. руки за голов., с мешоч. на голове; г) прыж. вверх из глубок, приседа	Игровые Упражнения 1. «Проведи мяч» 2. «Круговая лапта» 3. «Кто самый меткий?» 4. «Эхо» (мал. подвиж.) 5. «Совушка». Эстафеты 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча); 2. «Мяч водящему» (2-3 команды); 3. «Ловкая пара»; 4. «Не задень» (2-3 команды).
И/ игры	«Стоп»	«Дорожка препятствий»	«Охотники и утки»	
Малоподвижные игры	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»	

Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодол. препятствий; «змейкой», между предмет. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешоч. в горизонт, цель; переход по диагонали на другой пролет по гим. стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновес.
---------------	--

1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; враспынную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по 2 в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	с обручами	со скакалкой	на гимнастической - скамейке	Игра «Запрещенное движение»
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по канату боком приставным шагом; б) прыжки через шнуры; в) эстафета «Мяч водящему»; г) прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	а) прыжки через короткую скакалку, вращая вперед; б) ползание под шнур боком; в) прокатывание обруча друг другу; г) «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расст. 3 м).	а) ползание по гимнастической скамейке с мешком на спине; б) петание в горизонтальные цели (расст. 4 м); в) плзание на гим. стенку и переход на друг, пролет по диагон.; г) ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	Игровые упражнения а) «Перелет птиц»; б) «Лягушки и цапля»; в) «Что изменилось?»; г) «Удочка»; д) «Придумай фигуру». Эстафеты: а) «Быстро передай» (в колон.); б) «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на лев. и пр. ногах); в) «Собери и разложи»
Подвиж. игры	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	(обруч); г) Комбинир. эстафета: м/п игра «Летает, не летает»;
Малоподвижные игры	«Затейники»	«Эхо» (упражнение на дыхание)	«Придумай фигуру» (ходьба в колонне по 1 с дышат. упраж.)	д) «Муравейник» (эстафета).

Декабрь

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнен, задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координ. движ. при ходьбе по огранич. площади опоры. Упр-ть в прыжках; при переменном подпрыгив. на пр. и лев. ногах; в переполз, по гим. скам.; в лазании по гим. стенке с переход, на другой пролет; следить за осанкой во время выпол. упр. на равновесие.			
1-я часть: вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один-два»; бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.			
ОРУ	с малым мячом	с гимнастической палкой	с малым мячом	с кольцами
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8 "3
2-я часть: Основные виды движений	а) Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет. б) Забрасывание мяча в корзину 2 руками от груди. в) Ходьба по гим. скам. с приседанием поочередно на пр. и лев. ноги, другая махом переносится снизу- сбоку скамейки. г) Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; д) Эстафета «Передал - садись».	а) Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. б) Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из- за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). в) Упражнение «Крокодил». г) Отбивание мяча в ходьбе. д) Подбрасывание малого мяча вверх и ловя его после отскока от пола («Быстрый мячик»).	а) Ходьба по скам. навстречу др. др., на серед, разойтись, помогая друг другу. б) Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. в) Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м). г) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. д) Перебрасыв. мяча 2 рук., ловя после хлопка или приседания.	Игровые упражнения а) «Догони пару». б) «Ловкая пара» (эстафета). в) «Снайперь». г) «Затейники» (м/п. игра). д) «Горелки». Эстафеты а) «Передал - садись». б) «Гонка тачек». в) «Перемени предмет». г) П/и «Коршун и наседка»

Подвиж. игры	«Ловля обезьян»	«Перемены предмет»	«Два мороза»	д) «Загони льдинку». е) «Догони мяч». ж) «Паутинка» (обруч, ленты).
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Летает - не летает»	«Пройди бесшумно»	

Январь

Задачи	Разучить: ходьбу пристав, шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание набив, мяча. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движ., переползание по скам., развивать ловкость и координацию в утр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с белом, с выполнением задний по сигналу; умение в прыжках энергично отталкив. от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: упраж. на равновесие на гим. стенке, прыжки через короткую скакалку с продолжением вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба: в колонне по 1 пристав, шагами с лев. и пр. ног попеременно; перестроен, в кол. по два; в чередов. с бегом, «змейкой»; в полуприседе, враспынную. Бег: «змейкой»; с поворот, на сигнал; с высоким подним. колен; подскоки: шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо.			
ОРУ	на скамейках	с кеглями	с большим мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м; б) подлез, под палку (40 см); в) перешаг. через шнур (40 см); г) ползание по скамейке с мешочком на спине; д) отбивание мяча пр. и лев. рукой в движении; ж) прыжки на лев. и пр. ноге через шнур; з) перебрасывание мяча друг другу от груди 2 руками.	а) прыжки на мат с места (толчком 2 ног); б) прыжки с разбега (3 шага); в) ведение мяча попеременно правой и левой руками; г) переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.	а) метание набивного мяча двумя руками из-за головы; б) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; в) влезание на гимнастическую стенку одноим. способом; г) прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед; д) ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	Игровые упражнения а) Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист». б) «Догони пару». в) «Снайперы» (кегли, мячи). г) «Точный пас». д) «Мороз-Красный нос». е) «Жмурки». ж) «Платочек». Эстафеты а) «Ловкий хоккеист». б) «Пронеси - не урони». в) «Пробеги - не задень». г) «Мяч водящему». д) «Воевода с мячом». е) «Гусеница».
Подвиж. игры	«Кто скорее до флажка?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по 1, выполняя движения руками.	Ходьба по массир. дорожкам.	



Февраль

Задачи	Упр-ть: в ходьбе и беге в колонне по 1 с останов, по сигналу; в прыжках и брос. мал. мяча; в ходьбе и беге с изменен, направ.; в ползан. по гим. скам.; ходьбе и беге между предмет.; в пролез, между рейками; в перебрасыв. мяча др. др.. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повыш. площади опоры; энергично отталкив. от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
1-я часть; Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением Направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3 ; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	с малым мячом	с обручем	с малым мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба с переш. через набив, мячи; б) прыжки через короткую скакалку с продвиж. вперед; в) брос. мяча вверх и ловя его 2 руками; г) ходьба по гим. скам. "боком пристав, шаг., руки за голову; д) бросание мяча с хлопком; ж) прыжки через скакалку с промежуточным подскоком; з) прыж. на 2 ногах через 5-6 шнуров.	а) прыжки через набивные мячи (6-8 шт.); б) метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м; в) полз, по скам. с меш. на спине; г) прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м); д) ползание на животе, подтягиваясь 2 руками за край скам; ж) пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.	а) перебрасывание мяча друг другу снизу 2 руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м); б) пролезание в обруч(3 шт.) поочередно прямо и боком; в) ходьба на носках между набив, мячами; пролез, между рейками; г) лазание по гим. стенке; д) ходьба по гим. скам. боком пристав, шагом с меш. на голове.	Игровые задания а) «Пробеги - не задень». в) «Мяч водящему». г) «Пожарные на учениях». д) «Ловишки с мячом». Эстафеты а) Прыжковая эстафета б) «Дни недели», в) «Мяч от пола», г) «Через тоннель», д) «Большая птица», е) «Палочка-выручалочка»
Подвиж. игры	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»	
Малоподвижные игры	«Эхо»	Ходьба в кол. по 1, корригир. ход.	«Кто ушел?»	

Март

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередов.; перестроение в кол. по 1 и по два (в движ.); лазание по гим. стенке. Упра-ть: в сохранении равновесия; в энергии, отталкив. и призем. на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движ. в упраж. с мячом; ориентировку в. пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании (х-10 м, б.- 20 м); в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по 2 в движении; в колонне по 1 в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в 3 колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин.; ходьба и бег «змейкой».

ОРУ	б/п	с палкой	б/п	с большим мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе; б) прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыг. его справа и слева; поочередно на пр. и лев: в) бросание мяча вверх, лоя с хлопками; с поворотом крутом.	а) прыжки в длину с места; б) метание в вертикальную цель левой и правой руками; в) лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; г) пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола; д) ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	а) метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком.); б) пролезание в обруч в парах; в) прокатывание обручей друг другу; г) вращение обруча на кисти руки; д) вращение обруча на полу; ж) лазание по гимнастической стенке изученным способом.	Игровые задания а) «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). б) «Ведение мяча» (футбол.) в) «Мяч о стенку», г) «Быстро по местам», д) «Тяни в круг». Эстафеты а) «Пингвины». б) «Пробеги - не сбей». в) Волейбол с большим мячом. г) «Мишень - корзинка». д) «Ловкие ребята»: спрыгнуть по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках.
Подвиж. игры	«Кто быстрее к флажку?»	«Горелки»	«Жмурки»	
Малоподвижные игры	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	

Апрель

Задачи	Учить: ходьбе парами по огранич. площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направ. «Улитка». Закреплять: ходьбу с измен. направ.; бег с высоким подним. бедра; навык ведения мяча в прямом направ.; лазание по гим. скам.; метание в вертикал. цель; ходьбу и бег в кол. по 1 с останов, по сигналу; лазание по гим. стенке одноим. способом. Повторить: прыжки с продвиж. вперед; ходьбу и бег с ускор. и замед.; ползание по гим. скам.; равновесие; прыжки через корот, скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенст.: прыжки в длину с разбега.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин.); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».			
ОРУ	с обручами	б/п	со скакалкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8



2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. б) прыжки на 2-х ногах по прямой с меш., зажатым между коленей. в) метание мешочков в горизонтальную цель. г) ходьба по гим. скам. навстречу др. др., на серед. разойтись. д) метание набивного мяча 2 руками из-за головы.	а) прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2 ногах. б) ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. в) ведение мяча между предмет. г) прыжки через скамейку с продвижением вперед. д) прыжки в длину с разбега.	а) Метание меш. в вертикаль. цель правой и левой руками от плеча (4 м). б) Лазание по гим. скам. с мешочком на спине («Кто быстрее?») в) Прыжки через скакалку произвольным способом. г) Ходьба по рейке гим. скамейки. д) Ходьба боком приставным шагом, по канату, ж) Прыжки в длину с разбега.	Игровые задания а) «Кто быстрее соберется?». б) «Перебрось - поймай». в) «Передал - садись». г) Дни недели Эстафеты а) Бег со скакалкой; б) «Рыбак и рыбки»; в) Мяч через сетку; г) «Быстро разложи - быстро собери»; д) «Мышеловка»; е) «Ловишки с ленточкой».	
	Подвиж. игры	«Ловля обезьян»	«Прыгни-присядь»		«Охотники и утки»
	Малоподвижные игры	«Пройди - не задень»	«Стоп»		Ходьба с выпол. задания руками.

Май

Задачи	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2 руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
1-я ч.: вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	с малым мячом	с гимнастической палкой	с большим мячом	с обручами
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. б) прыжки в длину с разбега. в) метание набивного мяча. г) ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	а) бег на скорость (30 м). б) прыжки в длину с разбега. в) перебрасывание мяча в шеренгах 2 руками из-за головы (расст. 4 м); 2 руками от груди. г) ведение мяча ногой по прямой.	а) прыжки через скакалку. б) п/и «Передача мяча в колонне». в) бег со средней скоростью 100 м. г) ведение мяча и забрасывание в корзину. д) переползание на 2 руках «Крокодил».	Игровые задания а) «Крокодил». б) Прыжки разными способами через скакалку. в) «Кто выше прыгнет?» (в высоту). г) Эстафета «Мяч водящему». Эстафеты а) Кто быстрее? (бег).



Подвиж. игры	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	б) Детский волейбол (через сетку 2 мячами). в) «Ловкие футболисты» г) Комбинированная эстафета: -ползание по скамейке, подтягиваясь руками; -прыжки через скакалку; -ползание под дугой; -перепрыгивание через рейку.
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Запрещенное движение		

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Сентябрь

Задачи	Упр-ть в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюден. дистанции, с четким фиксир. поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упр-ть в сохран. равновесия на повыш. опоре; развиг, точность при переброске мяча; координ. движ. в прыжке с достав. до предмета, при перешаг. через предметы. Повторить: упр. на перебрасыв. мяча и подлезание под шнур; в переползании через скам.; прыжки на 2 ногах; акробат, кувырок.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м-х. 20 м-б.); бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук; с четким поворотом на углах; бег (до 60 е.); перестроении в колонне по три.			
ОРУ	ОРУ б/п	ОРУ с палкой	ОРУ с мячом	ОРУ с обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по гим. скам. прямо, пристав, пятку к носку (с мешком на голове); б) прыжки на две ноги через шнур; в) ходьба по гим. скам. боком, приставным шагом через мячи; г) перебрасыв. мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расст. 3 м).	а) прыжки с разбега с доставанием до предмета; б) подлезание под шнур правым и левым боком; в) перебрасыв. мячей друг другу 2 способами (расст. 4 м); г) упражнение «Крокодил»; д) прыжки на 2 ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке).	а) бросание мал. мяча вверх (пр. и лев. руками), ловя 2; б) ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок); в) лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет; г) ходьба по гим. скам.: с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.	Игровые задания: а) «Ловкие ребята» (тройки); б) «Пингины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу); в) «Догони свою пару» (ускор.); г) «Проводи мяч»; д) «Круговая лапта» (выбивалы в кругу 2 ком.).
Подвиж. игры	«Кто скорее к флажку?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	Эстафеты



Малоподвижные игры	Ходьба в кол. по 1 с дых. упр.	«Вершки и корешки»	«Найди и промолчи»	а) «Дорожка. препятствий» б) «Пингвины» (2 ком.); в) «Быстро передай» (боком)
---------------------------	--------------------------------	--------------------	--------------------	---

Октябрь

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предмет.; с изменением направ. по сигналу; с высоким подним. колен; со сменой темпа движ.; бег между линиями. Упр-ть: в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скам.; в переползании на четвереньках с дополнит, заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	со скакалкой	с кеглями	со скакалкой	с мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по гим. скам.: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, пристав, шагом с меш. на голове; б) прыжки через шнур и вдоль на 2 ногах, на пр., на лев. ногах; в) бросание мал. мяча: вверх, ловя 2 руками; перебрас. др. др.	а) прыжки с высоты (40 см); б) отбивание мяча одной рукой на месте; в) ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками; г) пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком.	а) ведение мяча: по прямой, сбоку; между предмет.; по полу, подталкивая мяч головой; б) ползание по гим. скам. на животе: прямб, подтягив. руками; в) ходьба по рейке гим. скам. руки за голов., с мешоч. на голове; г) прыж. вверх из глубокой приседа	Игровые упражнения 1. «Проведи мяч» 2. «Круговая лапта» 3. «Кто самый меткий?» 4. «Эхо» (мал. подвиж.) 5. «Совушка». Эстафеты 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча); 2. «Мяч водящему» (2-3 команды); 3. «Ловкая пара»; 4. «Не задень» (2-3 команды).
Подвиж. игры	«Стоп»	«Дорожка препятствий»	«Охотники и утки»	
Малоподвижные игры	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»	

Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предмет. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешоч. в горизонт, цель; переход по диагонали на другой пролет по гим. стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновес.
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; в рассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по 2 в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.

ОРУ	с обручами	со скакалкой	на гимнастической скамейке	Игра «Запрещенное движение»
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по канату боком приставным шагом; б) прыжки через шнуры; в) эстафета «Мяч водящему»; г) прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	а) прыжки через короткую скакалку, вращая вперед; б) ползание под шнур боком; в) прокатывание обруча друг другу; г) «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расст. 3 м).	а) ползание по гимнастической скамейке с мешком на спине; б) петание в горизонтальные цели (расст. 4 м); в) лазание на гим. стенку и переход на друг, пролет по диагон.; г) ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	Игровые упражнения а) «Перелет птиц»; б) «Лягушки и цапля»; в) «Что изменилось?»; г) «Удочка»; д) «Придумай фигуру». Эстафеты а) «Быстро передай» (в колон.); б) «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на лев. и пр. ногах); в) «Собери и разложи»
п/ игра	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	(обруч); г) Комбинир. эстафета; м/п игра «Летает, не летает»; д) «Муравейник» (эста-фета).
Малоподвижные игры	«Затейники»	«Эхо» (упражнение на дыхание)	«Придумай фигуру» (ходьба в колонне по 1 с дышат. упраж.)	

Декабрь

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением, задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координ. движ. при ходьбе по огранич. площади опоры. Упр-ть в прыжках; при переменном подпрыгив. на пр. и лев. ногах; в переполз, по гим. скам.; в лазании по гим. стенке с переход, на другой пролет; следить за осанкой во время выпол. упр. на равновесие.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один-два»; бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.			
ОРУ	с малым мячом	с гимнастической папкой	с малым мячом	в парах
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8



2-я часть: Основные виды движений	а) Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет. б) Забрасывание мяча в корзину 2 руками от груди. в) Ходьба по гим. скам. с приседанием поочередно на пр. и лев. ноги, другая махом переносится снизу- сбоку скамейки. г) Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; д) Эстафета «Передал - садись».	а) Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. б) Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из- за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). в) Упражнение «Крокодил». г) Отбивание мяча в ходьбе. д) Подбрасывание малого мяча вверх и ловя его после отскока от пола («Быстрый мячик»).	а) Ходьба по скам. навстречу др. др., на серед, разойтись, помогая друг другу.б)Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. в) Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м).г)Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. д) Перебрасыв. мяча 2 рук., ловя после хлопка или приседания.	Игровые упражнения а) «Догони пару».б) «Ловкая пара» (эстафета).в) «Снайперь».г) «Затейники» (м/п. игра). д) «Горелки». Эстафеты а) «Передал - садись». б) «Гонка тачек». в) «Перемени предмет». г) П/и «Коршун и наседка» д) «Загони льдинку». е) «Догони мяч». ж) «Паутинка» (обруч, ленты).	
	п/ игры	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»		«Два мороза»
	Малоп/ игры	Ходьба в колонне по одному	«Летает - не летает»		«Пройди бесшумно»

Январь

Задачи	Упр-ть: в ходьбе и беге в колонне по 1 с останов, по сигналу; в прыжках и брос. мал. мяча; в ходьбе и беге с изменен, направ.; в ползан. по гим. скам.; ходьбе и беге между предмет.; в пролез, между рейками; в перебрасыв. мяча др. др.. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повыш. площади опоры; энергично отталкив. от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонт, цель.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; враспынную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	с малым мячом	с обручем	с малым мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба с переш. через набив, мячи; б) прыжки через короткую скакалку с продвиж. вперед; в) брос. мяча вверх и ловя его 2 руками; г) ходьба по гим. скам. "боком пристав, шаг., руки за голову; д) бросание мяча с хлопком; ж) прыжки через скакалку с промежуточным подскоком; з) прыж. на 2 ногах через 5-6 шнуров.	а) прыжки через набивные мячи (6-8 шт.); б) метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м; в) полз, по скам. с меш. на спине; г) прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м); д) ползание на животе, подтягиваясь 2 руками за край скам; ж) пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.	а) перебрасывание мяча друг другу снизу 2 руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м); б) пролезание в обруч(3 шт.) поочередно прямо и боком; в) ходьба на носках между набив, мячами; пролез, между рейками; г) лазание по гим. стенке;д) ходьба по гим. скам. боком пристав, шагом с меш. на голове.	<i>Игровые задания</i> а) «Пробеги - не задень». б) «По местам». в) «Мяч водящему». г) «Пожарные на учениях». д) «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты</i> а) Прыжковая эстафета со скам. б) «Дни недели», в) «Мяч от пола», г) «Через тоннель», д) «Большая птица»,

п/ игрыв	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»	
Малоп/ игры	«Эхо»	Ходьба в кол. по 1, корригир.	«Кто ушел?»	

Февраль

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередов.; перестроение в кол. по 1 и по два (в движ.); лазание по гим. стенке. Упра-ть: в сохранении равновесия; в энергич. отталкив. и призем. на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движ. в упраж. с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании (х- Юм, б.- 20 м); враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонне по 2 в движении; в колонне по 1 в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в 3 колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин.; ходьба и бег «змейкой».			
ОРУ	б/п	с палкой	б/п	с большим мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе; б) прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыг. его справа и слева; поочередно на пр. и лев; в) бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	а) прыжки в длину с места; б) метание в вертикальную цель левой и правой руками; в) лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; г) пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола; д) ходьба по скамейке боком приставным шагом 1 с мешочком на голове, ; руки на пояс.	а) метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком.); б) пролезание в обруч в парах; в) прокатывание обручей друг другу; г) вращение обруча на кисти руки; д) вращение обруча на полу; ж) лазание по гимнастической стенке изученным способом.	<i>Игровые задания</i> а) «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). б) «Ведение мяча» (футбол.) в) «Мяч о стенку», г) «Быстро по местам», д) «Тяни в круг». <i>Эстафеты</i> а) «Пингвины». б) «Пробеги - не сбей». в) Волейбол с большим мячом. г) «Мишень - корзинка». д) «Ловкие ребята»: спрыгнуть по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках.
п/ игрыв	Кто быстрее к флажку?	«Горелки»	«Жмурки»	
Малоподвижные игры	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	

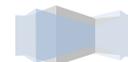
Март

Задачи	Учить; ходьбе парами по огранич. площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направ. «Улитка». Закреплять: ходьбу с измен. направ.; бег с высоким подним. бедра; навык ведения мяча в прямом направ.; лазание по гим. скам.; метание в вертикал. цель; ходьбу и бег в кол. по 1 с останов, по сигналу; лазание по гим. стенке одним способом. Повторить: прыжки с продвиж. вперед; ходьбу и бег с ускор. и замед.; ползание по гим. скам.; равновесие; прыжки через корот. скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату.			
---------------	--	--	--	--

	Совершенст.: прыжки в длину с разбега.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин.); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».			
ОРУ	с обручами	б/п	скакалкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. б) прыжки на 2-х ногах по прямой с меш., зажатым между коленей. в) метание мешочков в горизонтальную цель. г) ходьба по гим, скам. навстречу др. др., на серед. разойтись. д) метание набивного мяча 2 руками из-за головы.	а) прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2 ногах. б) ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. в) ведение мяча между предмет. г) прыжки через скамейку с продвижением вперед. д) прыжки в длину с разбега.	а) Метание меш. в вертик. цель правой и левой руками от плеча (4 м). б) Лазание по гим. скам. с мешочком на спине («Кто быстрее?») в) Прыжки через скакалку произвольным способом. г) Ходьба по рейке гим. скамейки. д) Ходьба боком приставным шагом, по канату, ж) Прыжки в длину с разбега.	<i>Игровые задания</i> а) «Кто быстрее соберется?». б) «Перебрось - поймай». в) «Передал - садись». г) Дни недели <i>Эстафеты</i> а) Бег со скакалкой; б) «Рыбак и рыбки»; в) Мяч через сетку; г) «Быстро разложи - быстро собери»; д) «Мышеловка»; е) «Ловишки с ленточкой».
п/ игры	«Ловля обезьян»	«Прыгни-присядь»	«Охотники и утки»	
Малоподвижные игры	«Пройди - не задень»	«Стоп»	Ходьба с выпол. задания руками.	

Апрель

Задачи	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2 руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	с малым мячом	с гимнастической палкой	с большим мячом	с обручами
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8



2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. б) прыжки в длину с разбега. в) метание набивного мяча. г) ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	а) бег на скорость (30 м). б) прыжки в длину с разбега. в) перебрасывание мяча в шеренгах 2 руками из-за головы (расст. 4 м); 2 руками от груди. г) ведение мяча ногой по прямой.	а) прыжки через скакалку. б) п/и «Передача мяча в колонне». в) бег со средней скоростью 100 м. г) ведение мяча и забрасывание в корзину. д) переползание на 2 руках «Крокодил».	<i>Игровые задания</i> а) «Крокодил». б) Прыжки разными способами через скакалку. в) «Кто выше прыгнет?» (в высоту). г) «Мяч водящему». <i>Эстафеты</i> а) Кто быстрее? (бег). б) Детский волейбол (через сетку 2 мячами). в) Ловкие футболисты г)
п/ игры	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	
Малоп/ игры	Ходьба в колонне по одному	Запрещенное движение		

Май

Задачи	Разбить; ходьбу пристав, шалом; прыжки на мягкое покрытие; метание набив, мяча. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движ., переползание по scam., развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкив. от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: урж на равновесие на гим. стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба: в колонне по 1 пристав, шагами с лев. и пр. ног попеременно; перестроен, в кол. по два; в чередов. с бегом, «змейкой»; в полуприседе, врассыпную. Бег: «змейкой»; с поворот, на сигнал; с высоким подним. колен; подскоки: шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо.			
ОРУ	на скамейках	с кеглями	с большим мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м; б) подлез, под палку (40 см); в) перешаг. через шнур (40 см); г) ползание по скамейке с мешочком на спине; д) отбивание мяча пр. и лев. рукой в движении; ж) прыжки на лев, и пр. ноге через шнур; з) перебрасывание мяча друг другу от груди 2 руками.	а) прыжки на мат с места (толчком 2 ног); б) прыжки с разбега (3 шага); в) ведение мяча попеременно правой и левой руками; г) переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.	а) метание набивного мяча двумя руками из-за головы; б) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; в) влезание на гимнастическую стенку одним способом; г) прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед; д) ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	Игровые упражнения а) Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист». б) «Догони пару». в) «Снайперы» (кегли, мячи). г) «Точный пас». д) «Мороз-Красный нос». е) «Жмурки». ж) «Платочек». Эстафеты а) «Ловкий хоккеист». б) «Пронеси - не урони». в) «Пробеги - не задень». г) «Мяч водящему». д) «Воевода с мячом». е) «Гусеница».
п/ игры	«Кто скорее до флажка?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	
Малоп/ игры	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по 1, выполняя движения руками.	Ходьба по массир. дорожкам.	

