

**Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад 180 открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»**

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
заведующий детским садом  
\_\_\_\_\_ Е.П. Малаканова  
приказ № 99-ОД от 31.08.2023 г.

**Рабочая образовательная программа  
по реализации образовательной области «Физическое развитие»  
для детей от 2 до 7 лет  
на 2023-2024 учебный год**

Автор-разработчик:  
Яковенко Лариса Геннадьевна,  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

г. Новоалтайск, 2023 г.

|        |                                                                                                |     |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| I.     | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ                                                                                 | 3   |
| 1.1.   | Пояснительная записка                                                                          | 3   |
| 1.2.   | Цели и задачи реализации Программы                                                             | 5   |
| 1.3.   | Принципы и подходы к формированию Программы                                                    | 5   |
| 1.4.   | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики                                  | 6   |
| 1.5.   | Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет                                                     | 6   |
| 1.6.   | Планируемые результаты освоения Программы                                                      | 8   |
| 1.7.   | Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов                                  | 11  |
| II.    | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ                                                                          | 15  |
| 2.1.   | Задачи и содержание образования по направлению в образовательной области «Физическое развитие» | 15  |
| 2.1.1. | Содержание образовательной деятельности группы раннего возраста (2-3 года)                     | 15  |
| 2.1.2. | Содержание образовательной деятельности младшей группы (3-4 года)                              | 17  |
| 2.1.3. | Содержание образовательной деятельности средней группы (4-5 лет)                               | 19  |
| 2.1.4. | Содержание образовательной деятельности старшей группы (5-6 лет)                               | 22  |
| 2.1.5. | Содержание образовательной деятельности подготовительной группы (6-7 лет)                      | 26  |
| 2.1.6. | Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»     | 30  |
| 2.2.   | Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы                             | 31  |
| 2.3.   | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик                     | 32  |
| 2.4.   | Взаимодействие с семьями воспитанников                                                         | 33  |
| III.   | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ                                                                         | 38  |
| 3.1.   | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды                           | 38  |
| 3.2.   | Материально-техническое обеспечение Программы                                                  | 38  |
| 3.3.   | Система физкультурно-оздоровительной работы                                                    | 39  |
| 3.4.   | Организация двигательного режима                                                               | 41  |
| 3.5.   | Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами                             | 42  |
| 3.6.   | Планирование занятий по физической культуре                                                    | 43  |
| 3.7.   | Календарно-тематическое планирование спортивных праздников и развлечений                       | 105 |
| IV.    | Дополнительный раздел программы                                                                | 107 |
|        | Лист изменений и дополнений                                                                    | 111 |

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая образовательная программа является нормативно-управленческим документом, определяющим содержание и организацию деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей с 2 до 7 лет частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 180 открытого акционерного общества «Российские железные дороги» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847 <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044>);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Устав частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №180

открытого акционерного общества «Российские железные дороги»;

- Программа развития частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №180 открытого акционерного общества «Российские железные дороги» на 2022 – 2026 годы.

Частное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 180 открытого акционерного общества «Российские железные дороги» является подведомственной организацией отдела образовательных учреждений службы управления персоналом Западно-Сибирской железной дороги – филиала ОАО «РЖД». Непосредственное управление учреждением осуществляет заведующий детским садом, который действует от имени учреждения, представляя его во всех учреждениях и организациях, несет ответственность за деятельность учреждения перед Учредителем. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста от 2 лет до 7 лет.

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Обязательная часть Программы соответствует ФОП ДО и обеспечивает:

- воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами;

– создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее – ДО), ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

– создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

В целевом разделе Программы представлены цели, задачи, принципы и подходы к ее формированию; планируемые результаты освоения Программы в раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов, подходы к педагогической диагностике планируемых результатов

Содержательный раздел Программы включает:

- содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»

- Содержание работы по физическому развитию всех возрастных групп.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»

-Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

- Взаимодействие с семьями воспитанников.

Организационный раздел Программы включает:

- Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды;

- Материально-техническое обеспечение программы;

- Система физкультурно-оздоровительной работы;

- Взаимодействия инструктора по физической культуре со специалистами;

- Планирование занятий по физической культуре;

- Перечень программно-методического обеспечения.

Планирование занятий по физической культуре построено на основе методики Л.И. Пензулаевой

## **1.2 Цели и задачи Программы**

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач (п. 1.6. ФГОС ДО, п. 1.1.1 ФОП ДО):

1) обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

2) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

3) приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

4) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

5) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

6) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

7) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности;

8) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

10) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;

11) достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Федеральная программа построена на следующих принципах, установленных ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего

образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников<sup>1</sup> (далее вместе – взрослые);

- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основные подходы к формированию Программы.

Программа:

– сформирована на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования;

– определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;

– обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;

– сформирована как программа педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (базовые объем, содержание и планируемые результаты освоения Программы).

#### **1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

**Основные участники реализации Программы:** педагоги, обучающиеся, родители (законные представители).

**Социальными заказчиками реализации Программы** как комплекса образовательных услуг выступают, в первую очередь, родители (законные представители) обучающихся, как гаранты реализации прав ребенка на уход, присмотр и оздоровление, воспитание и обучение.

Особенности разработки Программы:

- условия, созданные в ДОО для реализации целей и задач Программы;
- социальный заказ родителей (законных представителей);
- детский контингент;
- культурно-образовательные особенности;
- климатические особенности;
- взаимодействие с социумом.

#### **1.5. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

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

<sup>1</sup> Пункт 21 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 – 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

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

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

### **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных). Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

- Укрепление физического и психического здоровья детей: • Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:**

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

**Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:**

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

**Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь

руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

#### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; - ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и

сохранить его;

- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

### **1.7. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей<sup>2</sup>, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребёнка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения Программы заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей<sup>3</sup>;

- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся<sup>4</sup>.

Педагогическая диагностика направлена на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его

---

<sup>2</sup> Пункт 3.2.3 ФГОС ДО.

<sup>3</sup> Пункт 4.3 ФГОС ДО.

<sup>4</sup> Пункт 4.3 ФГОС ДО.

образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Основная задача диагностики – получение информации об индивидуальных особенностях развития ребенка. На основании этой информации разрабатываются рекомендации для воспитателей и родителей (законных представителей) по организации образовательной деятельности планированию индивидуальной образовательной деятельности. Педагогическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, построек, и др.), специальных диагностических ситуаций. При необходимости используются специальные методики диагностики физического развития.

Ведущим методом педагогической диагностики является наблюдение. В процессе наблюдения педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

Педагогическая диагностика проводится с периодичностью:

- в группах дошкольного возраста (две недели в начале сентября и две недели в конце мая),
- в группах раннего возраста (две недели в начале сентября и две недели в конце мая).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту.

Мониторинг проходит с использованием методических рекомендаций Н.Л. Петренкиной «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации»; «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации» Т.А.Тарасова.

#### Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы

##### 1. Челночный бег.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро – 7 см).

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста.

Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.

##### 2. Прыжок в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприседая, отводит руки назад и с

махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.

### 3. Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава.

Из исходного положения ребенок ложиться на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

### 4. Метание мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

### 5. Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

### 6. Отбивание мяча (от пола).

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30сек.

## Критерии оценки при диагностике детей младшей группы

### 1. Ходьба

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

### 2. Бег

Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

### 3. Равновесие

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

### 4. Ползание, лазанье

Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

### 5. Прыжки

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

### 6. Упражнения с мячом

Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

### 7. Метание

Могут метать предметы правой левой рукой на расстояние не менее 4 м.

## Критерии оценки при диагностике детей средней группы

### 1. Ходьба, бег

Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

### 2. Лазанье

Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

### 3. Прыжки

Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

#### 4. Упражнения с мячом

Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

#### 5. Метание.

Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние на менее 5 м.

#### 6. Равновесие

Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

7. Ориентировка в пространстве. Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Задачи и содержание образования по образовательной области «Физическое развитие»**

В каждой образовательной области «Физическое развитие» сформулированы задачи, содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до восьми лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Определение задач и содержания образования базируется на следующих принципах:

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

*принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей:* Программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

*принцип амплификации детского развития* как направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей с взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;

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

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

*принцип сотрудничества с семьей:* реализация Программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

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

#### **2.1.1. Содержание образовательной деятельности группы раннего возраста**

##### **Образовательная область «Физическое развитие»**

В области физического развития основными **задачами** образовательной деятельности являются:

обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

**Содержание образовательной деятельности.**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии,

включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

### **2.1.2. Содержание образовательной деятельности младшей группы (от 3 до 4 лет)**

В области физического развития основными **задачами** образовательной деятельности являются:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под

дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

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

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

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

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

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

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

#### 5) **Активный отдых.**

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

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

### 2.1.3. Содержание образовательной деятельности средней группы (от 4 до 5 лет)

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

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

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

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

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

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

ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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

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

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с

поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

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

#### 5) **Активный отдых.**

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

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

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

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

### **2.1.4. Содержание образовательной деятельности старшей группы (от 5 до 6 лет)**

В области физического развития основными **задачами** образовательной деятельности являются:

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

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

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

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

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

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

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

#### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и

соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

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

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

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

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической

скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:**

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

**Строевые упражнения:**

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников,

младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

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

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

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

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

4) **Спортивные упражнения:**

педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

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

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

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

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:**

педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) **Активный отдых.**

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

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

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

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

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

### **2.1.5. Содержание образовательной деятельности подготовительная к школе группа (дети в возрасте от 6 до 7 лет)**

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

#### **Содержание образовательной деятельности.**

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

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

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке,

приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

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

умению ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической

культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### б) Активный отдых.

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

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

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

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

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

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

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

### **2.1.6. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»**

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни,

физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы**

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Используемые формы реализации Программы образования в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

*В раннем возрасте (2 года - 3 года)*

- ситуативно-деловое общение со взрослым и эмоционально-практическое со сверстниками под руководством взрослого;
- двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры);
- игровая деятельность (отобразительная, сюжетно-отобразительная);
- речевая (понимание речи взрослого, слушание и понимание стихов, активная речь);
- изобразительная деятельность (рисование);
- самообслуживание и элементарные трудовые действия (убирает игрушки и др.);
- музыкальная деятельность (музыкально-ритмические движения).

*В дошкольном возрасте (3 года - 8 лет)*

- подвижная игровая деятельность;
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- изобразительная деятельность (рисование);
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и др.);
- музыкальная деятельность (музыкально-ритмические движения).

Для достижения задач **воспитания** в ходе реализации Программы образования педагог может использовать следующие **методы**:

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы);

При реализации Программы образования педагог может использовать различные **средства**, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

Для **развития двигательной деятельности** детей применяются следующие **средства**: оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий мячом и др.

Способы организации детей на занятия по физической культуре.

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

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

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

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на свежем воздухе в форме подвижных игр. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 10 мин. – группа раннего возраста
- 15 мин. – младшая группа
- 20 мин. – средняя группа

25 мин. – старшая группа

30 мин. – подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

*Вводная* – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

*Основная* – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

*Заключительная* – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

- по традиционной схеме
- состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- тренировки в основных видах движений
- ритмическая гимнастика
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- сюжетно-игровые
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультурминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

#### **2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей раннего и дошкольного возрастов.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой

основы благополучия семьи;

4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) должно придерживаться следующих принципов:

1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;

2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;

3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношении к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

5) возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким направлениям:

1) диагностико-аналитическое направление включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьёй с учётом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;

2) просветительское направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребёнка в группе ДОО; содержании и методах образовательной работы с детьми;

3) консультационное направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому.

Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей раннего и дошкольного возрастов; разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьей.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО должно уделяться повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы может быть осуществлена в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

2) своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;

3) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

4) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

5) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей может быть повышена за счет привлечения к тематическим встречам профильных специалистов (медиков, нейропсихологов, физиологов, IT-специалистов и других).

Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей); педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Для вовлечения родителей (законных представителей) в образовательную деятельность целесообразно использовать специально разработанные (подобранные) дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей (законных представителей) с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в

ДОО. Эти материалы должны сопровождаться подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями по построению взаимодействия с ребёнком (с учётом возрастных особенностей). Кроме того, необходимо активно использовать воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.

Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьёй и ДОО является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребёнка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности, ресурсы семьи и пути их решения. В диалоге проходит просвещение родителей (законных представителей), их консультирование по вопросам выбора оптимального образовательного маршрута для конкретного ребёнка, а также согласование совместных действий, которые могут быть предприняты со стороны ДОО и семьи для разрешения возможных проблем и трудностей ребёнка в освоении образовательной программы.

Педагоги самостоятельно выбирают педагогически обоснованные методы, приемы и способы взаимодействия с семьями обучающихся, в зависимости от стоящих перед ними задач. Сочетание традиционных и инновационных технологий сотрудничества позволит педагогам ДОО устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществлять просветительскую деятельность и достигать основные цели взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

#### Перспективный план по работе с родителями

| Срок     | Группа                             | Родительские собрания, консультации                                                                                                                                                                               | Открытые мероприятия                                                                                                                                |
|----------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | все                                | Особенности развития детей в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте<br>Результаты диагностики физического состояния детей.<br>Согласие родителей подготовительной группы на участие детей в соревнованиях | Встреча детей у ворот детского сада сказочными героями.<br>Развлечение «День знаний»<br>Музыкально-спортивный досуг с привлечением сотрудника ГИБДД |
| Октябрь  | Средние, старшие, подготовительные |                                                                                                                                                                                                                   | Физкультурное развлечение, посвященное Дню отца в России «Супер папа»                                                                               |
| Ноябрь   | Средние, старшие, подготовительные | Консультация для родителей «Здоровье детей зимой»                                                                                                                                                                 | Физкультурное развлечение «Здоровые дети – здоровая Россия»                                                                                         |
| Декабрь  | Средние, старшие, подготовительные | Буклет для родителей «Пять правил для нормального функционирования иммунной системы»                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |
| Январь   | Средние, старшие, подготовительные |                                                                                                                                                                                                                   | Зимний Спортивный праздник с участием родителей                                                                                                     |
| Февраль  | Средние, старшие, подготовительные |                                                                                                                                                                                                                   | Музыкально-спортивное развлечение «Будем Родине служить и Отчизной дорожить» с участием родителей                                                   |

|               |                                        |                                                                                                         |                                                                                                                |
|---------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Март</b>   | Все                                    | Мастер класс<br>«Нестандартное оборудование<br>дома»                                                    | Физкультурное развлечение<br>«Здоровье - это здорово»<br>Открытое занятие для детей<br>подготовительной группы |
| <b>Апрель</b> | Старшие,<br>подготовительные<br>группы |                                                                                                         | Спортивные соревнования<br>Новоалтайск                                                                         |
| <b>Май</b>    | Подготовительная<br>группа             | Индивидуальные<br>консультации «Выбор<br>спортивной секции.<br>Физическая готовность детей<br>к школе.» | Спортивные соревнования<br>«Веселые старты» г. Барнаул                                                         |

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивных залов учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС спортивных залов соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
  - образовательной программе ДОО;
  - материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
  - возрастным особенностям детей;
  - воспитывающему характеру обучения детей;
  - требованиям безопасности и надежности.
- Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивных залов является содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС залов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивных залах имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

#### **3.2. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
  - 2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:
    - к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
- помещениям, их оборудованию и содержанию;
  - естественному и искусственному освещению помещений;

- отоплению и вентиляции;
- водоснабжению и канализации;
- организации режима дня;
- организации физического воспитания;

3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;

4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Спортивный зал оснащен полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

Магнитола с CD -проигрователем;

*Атрибуты для общеразвивающих упражнений* (обручи большие и маленькие, мячи большие и массажные, кольца, султанчики, гимнастические палки большие и маленькие, кубики, ленты, фитбол мячи, кариматы, парашют, корзины для инвентаря);

*Оборудование для ходьбы и бега, равновесия* ( гимнастические скамейки, массажные и коррегирующие коврики, бубен, свисток);

*Оборудование для прыжков и игр* (скакалки большие и маленькие, маты, , стойки для прыжков в высоту);

*Оборудование для казания, метания, бросания* (набор кеглей, кольцоброс, мишень, мячи резиновые разныхразмеров, корзины для мячей, набивные мешочки, шнур, кольца ббаскетбольные 2 шт.);

*Оборудование для лазанья, ползанья, подлезания* (гимнастическая стенка, дуги разной высоты, тунели, гимнастические коврики, гимнастическая лестница, скамейка гимнастическая жесткая, лестница деревянная, гимнастический мат, конусы,

*Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук.* Набивные мешочки, коврики массажные, бросовый материал (шишки, мелкие игрушки от киндр-сюрпризов и т.д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. Нестандартное оборудование, сделанное своими руками.

### 3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы

| №                                | Мероприятия                                                                                      | Группа ДОУ                                | Периодичность                | Ответственный                                                     |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Мониторинг</b>                |                                                                                                  |                                           |                              |                                                                   |
| 1.                               | Определение уровня физического развития. физической подготовленности детей<br>Определение уровня | Все                                       | 2 раза в год(сентябрь и май) | Старшая медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 2.                               | Диспансеризация                                                                                  | Старшая и подготовительная к школе группы | 1 раз в год                  | Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр  |
| <b>Двигательная деятельность</b> |                                                                                                  |                                           |                              |                                                                   |
| 1.                               | Утренняя гимнастика                                                                              | Все группы (кроме группраннего возраста)  | Ежедневно                    | Воспитатели групп или инструктор по физкультуре                   |
| 2.                               | Занятия по физической культуре                                                                   | Все группы                                | 3 раза в неделю              | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп                      |
| 3.                               | Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч.                                                           | Все группы                                | Ежедневно (во время утренних | Инструктор по физкультуре, муз.                                   |

|                                          |                                                                                                                               |                                           |                                        |                                                                         |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                          | пальчиковая гимнастика.                                                                                                       |                                           | занятий, между занятиями)              | руководитель, воспитатели                                               |
| 4.                                       | Динамические паузы                                                                                                            | Все группы                                | Ежедневно                              | Инструктор по физкультуре, муз. руководитель, воспитатели               |
| 5.                                       | Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке                                           | Все группы                                | Ежедневно                              | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко-водитель, воспитатели       |
| 6.                                       | Подвижные игры                                                                                                                | Все группы                                | Ежедневно                              | Воспитатели                                                             |
| 7.                                       | Гимнастика после дневного сна                                                                                                 | Все группы                                | Ежедневно                              | Воспитатели                                                             |
| 8.                                       | Спортивные упражнения                                                                                                         | Все группы                                | По календарному плану                  | Воспитатели                                                             |
| 9.                                       | Спортивные игры                                                                                                               | Старшая, подготовительная группы          | По календарному плану                  | Воспитатели                                                             |
| 10.                                      | Физкультурные досуги                                                                                                          | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 1 раз в месяц                          | Инструктор по физкультуре                                               |
| 11.                                      | Физкультурные праздники                                                                                                       | Все                                       | 2 раза в год                           | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко-водитель, воспитатели групп |
| 12.                                      | Неделя спорта                                                                                                                 | Все группы (кроме групп раннего возраста) | По календарному плану                  | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп  |
| 13.                                      | День здоровья                                                                                                                 | Все группы (кроме групп раннего возраста) | По календарному плану                  | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп  |
| <b>Физкультурно-рекреационная работа</b> |                                                                                                                               |                                           |                                        |                                                                         |
| 1.                                       | Участие в городских спортивных соревнованиях «Веселые старты»                                                                 | Старшие, подготовительные группы          | Апрель                                 | Инструктор по физической культуре                                       |
| 2.                                       | Участие в летней спартакиаде среди дошкольных образовательных учреждений Алтайского региона Западно-Сибирской железной дороги | Старшие, подготовительные группы          | Май                                    | Инструктор по физической культуре                                       |
| <b>Профилактические мероприятия</b>      |                                                                                                                               |                                           |                                        |                                                                         |
| 1.                                       | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режим проветривания,                                                            | Все группы                                | В благоприятные периоды (осень, весна) | Ст. медсестра                                                           |

|                    |                                        |            |                        |                                                |
|--------------------|----------------------------------------|------------|------------------------|------------------------------------------------|
|                    | утренние фильтры, работа с родителями) |            | возникновение инфекции |                                                |
| 2.                 | Гимнастика для глаз                    | Все дети   | В течении года         | Воспитатели                                    |
| 3.                 | Самомассаж                             | Все дети   | 3 раза в неделю        | Инструктор по физической культуре, воспитатель |
| <b>Закаливание</b> |                                        |            |                        |                                                |
| 1.                 | Ходьба босиком                         | Все группы | После сна              | Воспитатели                                    |
| 2.                 | Облегченная одежда детей               | Все группы | В течении дня          | Воспитатели, младшие воспитатели               |
| 3.                 | Мытье рук и лица                       | Все группы | В течении дня          | Воспитатели, младшие воспитатели               |

### 3.4. Организация двигательного режима

| Формы организации                                                        | Группа раннего возраста    | Младшая группа               | Средняя группа               | Старшая группа               | Подготовительная группа      |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Физкультурные занятия                                                    | 10 мин                     | 15 мин                       | 20 мин                       | 25 мин                       | 30 мин                       |
| Утренняя гимнастика                                                      | 10 минут                   |                              |                              |                              |                              |
| Подвижные игры физические упражнения в группе                            | Ежедневно 10 мин           | Ежедневно 10 - 15 мин        | Ежедневно 15-20              | Ежедневно 20-25              | Ежедневно 25-30              |
| Физминутка во время занятия                                              | Ежедневно 1-3 мин.         | Ежедневно 1-3 мин.           | Ежедневно 3-5 мин.           | Ежедневно 3-5 мин.           | Ежедневно 3-5 мин.           |
| Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя) | Ежедневно 2 раза 8-10 мин. | Ежедневно 2 раза – 15-20 мин | Ежедневно 2 раза – 20-25 мин | Ежедневно 2 раза – 20-25 мин | Ежедневно 2 раза – 25-30 мин |
| Инд.раб. по развитию движений на прогулке                                | 6-10 мин                   | 8-10мин                      | 10-12 мин                    | 10-15 мин                    | 10-15 мин                    |
| Гимнастика после дневного сна                                            | 4-6 мин                    | 5-10мин                      | 5-10 мин                     | 5-10 мин                     | 5-10 мин                     |
| Спортивные развлечения                                                   | 10-15 мин                  | 15-20 мин                    | 20-25 мин                    | 20-25 мин                    | 25-30мин                     |
| Спортивные праздники                                                     |                            | 20 мин 2 раза в год          | 40 мин 2 раза в год          | 60 мин 2 раза в год          | 60 мин 2 раза в год          |
| Неделя спорта                                                            |                            | 15-20 мин                    | 20-25 мин                    | 20-25 мин                    | 25-30мин                     |
| Самостоятельна                                                           | 10-15 мин                  | 15-20 мин                    | 20-25 мин                    | 25-30 мин                    | 30-35 мин                    |

|                           |  |  |  |  |  |
|---------------------------|--|--|--|--|--|
| двигательная деятельность |  |  |  |  |  |
|---------------------------|--|--|--|--|--|

### 3.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

#### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя*

Перед физкультурной од воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

| Срок проведения | Тема консультаций                                               | С кем проводится       |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------|
| Сентябрь        | Гигиеническое значение спортивной формы                         | Воспитатели всех групп |
| Октябрь         | Подведение итогов диагностики                                   | Воспитатели всех групп |
| Ноябрь          | «Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»               | Воспитатели всех групп |
| Декабрь         | «Значение физ. минуток»                                         | Воспитатели всех групп |
| Февраль         | «Подвижные игры-путь к ЗОЖ»                                     | Воспитатели всех групп |
| Март            | «Весенние подвижные игры»                                       | Воспитатели всех групп |
| Апрель          | «Русские народные игры»                                         | Воспитатели всех групп |
| Май             | «Эффективность оздоровительной работы в 2023-2024 учебном году» |                        |

#### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя*

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

### 3.6. Планирование занятий по физической культуре

Группа раннего возраста (2-3 года)

#### Целевые ориентиры Освоение данной программы

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через гимнастическую скамейку.

| <b>Сентябрь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                     |                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Задачи:</b> побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение Сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.                                                                                                                                                                            |               |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                     |                                                |
| <b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                     |                                                |
| Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. |               |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                     |                                                |
| <b>Занятия №</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Недели</b> | <b>Вводная часть</b>                                                                        | <b>Основная часть</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Заключительная</b>                          |
| 1 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 неделя      | Ходьба не наталкиваясь друг на друга. (У)<br>Бег за воспитателем. ОРУ с флажками.(У)        | Прыжки на двух ногах на месте.(У) Проползанные заданного расстояния. (У)<br>Скатывание мяча с горки.(У)<br>И/У Идите (бегите) ко мне. Хлопок –бежать к педагогу, звонок в колокольчик –от педагога.(У)              | Ходьба<br>С дыхательными упражнениями 1,5 мин. |
| 2 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | Ходьба не наталкиваясь друг на друга.<br>(У)<br>Бег за воспитателем. ОРУ с флажками.<br>(У) | Проползание до предмета.(У)<br>Прыжки на двух ногах на месте с хлопком.(П)<br>Катание мяча в паре с воспитателем.(У)<br>И/У Идите (бегите) ко мне. Хлопок –бежать к педагогу, звонок в колокольчик –от педагога.(П) | Ходьба<br>С дыхательными упражнениями 1,5 мин. |
| 3 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 неделя      | Ходьба не наталкиваясь друг на друга.<br>(П)<br>Бег за воспитателем. ОРУ с флажками.<br>(П) | Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. (У)<br>Проползание до предмета. (П)<br>Катание мяча двумя руками воспитателю.(У)<br>И/У «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки) (У)                | Ходьба<br>С дыхательными упражнениями 1,5 мин. |
| 4 неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | Ходьба не наталкиваясь друг на друга.                                                       | Проползание в вертикально стоящий обруч.(У)<br>Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с                                                                                                                    | Ходьба<br>С дыхательными                       |

|                                                                                                                                                  |          |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                  |          | (С)<br>Бег за воспитателем. ОРУ с флажками.<br>(П)                          | хлопками(У)<br>Катание мяча двумя руками друг другу.(У)<br>И/У «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки) (У)                                                                                                                           | упражнениями 1,5 мин.                          |
| 5 занятие                                                                                                                                        | 3 неделя | Ходьба «Стайкой» за воспитателем.<br>(У)<br>Бег от воспитателя.<br>(У)      | Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой.(У) Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. (П)<br>Катание мяча двумя руками друг другу.(5)<br>«К лисичке в гости» (прыгать, вперед, до лисички, уползти от лисички). (П)    | Ходьба<br>С дыхательными упражнениями 1,5 мин  |
| 6 занятие                                                                                                                                        |          | Ходьба «Стайкой» за воспитателем.<br>(У)<br>Бег от воспитателя<br>(У)       | Проползи в воротца (У)<br>Подпрыгивание на двух ногах с хлопком. (У)<br>Прокатывание мяча одной рукой попеременно.(П)<br>И/У «К мишке в гости»(проползти в воротца в направлении к Мишке). (П)                                                       | Ходьба<br>С дыхательными упражнениями 1,5 мин. |
| 7 занятие                                                                                                                                        | 4 неделя | Ходьба не наталкиваясь друг на друга.<br>(С)<br>Бег за воспитателем.<br>(У) | Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка. (У)<br>Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца.<br>(П)<br>Прокатывание мяча одной и двумя руками друг другу.<br>(П)<br>И/у «собери колечки» (У)              | Ходьба<br>С дыхательными упражнениями 1,5 мин. |
| 8 занятие                                                                                                                                        |          |                                                                             | Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед.(К)<br>Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.(К)<br>И/У «Иди (беги) ко мне» (по сигналу-хлопок в ладоши) – к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) – от педагога. (К) | Ходьба<br>С дыхательными упражнениями 1,5 мин  |
| <b>Октябрь</b><br>ОРУ с платочками<br>Задачи: Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. |          |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                |
| 1 занятие(9)                                                                                                                                     | 1 неделя | Ходьба стайкой за воспитателем.<br>(П)                                      | Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. (9)                                                                                                                                                                               | Ходьба с дыхательными                          |

|                   |          |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                            |        |
|-------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------|
|                   |          | Бег от воспитателя.<br>(П)<br>ОРУ с платочком.                                                              | Подползание под веревку. (У)<br>Прокатывание мяча одной и двумя руками.(П)<br>И/у «собери                                                                                                                                                                                                                                      | упражнениями<br>течение 1,5 мин.                           | В      |
| 2 занятие<br>(10) |          | Ходьба стайкой за воспитателем.<br>(С)<br>Бег от воспитателя.<br>(П)                                        | Подползание под дугу. (У)<br>Подпрыгивание до предмета, находящегося выше<br>поднятых рук ребенка.(П)<br>Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.(С)<br>Игровое упражнение «Собери пирамидку» (нанизование<br>колец на основание) (П)                                                                                  | Ходьба<br>дыхательными<br>упражнениями<br>течение 1,5 мин. | С<br>В |
| 1 занятие<br>(11) | 2 неделя | Ходьба с согласованными,<br>свободными движениями рук и ног.<br>(У)<br>Бег от воспитателя.<br>(С)           | Ходьба с согласованными, свободными движениями рук<br>и ног.<br>(У)<br>Бег от воспитателя.<br>(С)                                                                                                                                                                                                                              | Ходьба<br>дыхательными<br>упражнениями<br>течение 1,5 мин. | С<br>В |
| 2 занятие<br>(12) |          | Ходьба с согласованными,<br>свободными движениями рук и ног.<br>(У)<br>Бег в различных направлениях.<br>(У) | Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше<br>поднятых рук ребенка.(С)<br>Подползание в вертикально стоящий обруч с захватом<br>впереди стоящей игрушки.(П)<br>Игровое упражнение «К мишке в гости» (проползти в<br>вертикально стоящий обруч в направлении к мишке,<br>прыгать на двух ногах с хлопком от мишки).(П)       | Ходьба<br>дыхательными<br>упражнениями<br>течение 1,5 мин. | С<br>В |
| 1 занятие<br>(13) | 3 неделя | Ходьба с согласованными,<br>свободными движениями рук и ног<br>(С)<br>Бег в различных направлениях.<br>(У)  | Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше<br>поднятых рук ребенка.(С)<br>Подползание под веревку, приподнятую на 50 см. от<br>пола, стоящей впереди игрушкой. (С)<br>Катание мяча в паре с воспитателем и друг с другом.(С)<br>И/У «Доползи до игрушки» (ползти с подлезанием под<br>веревку, с захватыванием игрушки. (П) | Ходьба<br>дыхательными<br>упражнениями<br>течение 1,5 мин. | С<br>В |
| 2 занятие<br>(14) |          | Ходьба с согласованными,<br>свободными движениями рук и ног.<br>(П)<br>Бег в различных направлениях<br>(П)  | Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим<br>продвижением вперед, (С) Прокатывание мяча под дугу<br>одной рукой (поочередно правой и левой рукой) (С)<br>И/У «Собери комочки» (дети ползут, , захватывают<br>комочки, собирают их в корзину) (П)                                                                        | Ходьба<br>дыхательными<br>упражнениями<br>течение 1,5 мин. | С<br>В |
| 1 занятие         | 4 неделя | Ходьба с согласованными,                                                                                    | Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящихся                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ходьба                                                     | С      |

|                                                                                                                                                                                                                                |          |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                         |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------|
| (15)                                                                                                                                                                                                                           |          | свободными движениями рук и ног.<br>(П)<br>Бег в различных направлениях<br>(П)                         | выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед. (С)<br>Проползание в вертикально стоящий обруч и в вортца с захватом мяча. (С)<br>Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. (С)<br>И/У «Собери пирамидку». Дети собирают кольца пирамиды и нанизывают на основание. (С) | дыхательными упражнениями<br>течение 1,5 мин.           | В      |
| 2 занятие<br>(16)                                                                                                                                                                                                              |          | Ходьба «Стайкой» за воспитателем.<br>(К)<br>Бег от воспитателя. (К)                                    | Проползание в вертикально стоящий обруч. (К)<br>Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. (К)<br>И/У «Собери пирамидку». Дети собирают кольца пирамиды и нанизывают на основание.(С)                                                                                                                | Ходьба<br>дыхательными упражнениями<br>течение 1,5 мин. | С<br>В |
| <b>Ноябрь</b>                                                                                                                                                                                                                  |          |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                         |        |
| <b>Задачи:</b> Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей. |          |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                         |        |
| 1 занятие<br>(17)                                                                                                                                                                                                              | 1 неделя | Ходьба в прямом направлении.<br>(У)<br>Бег не наталкиваясь друг на друга<br>(У)<br>Комплекс с кубиками | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой). (С)<br>Проползание в два вертикально стоящих обруча. (С)<br>Прокатывание мяча в прямом направлении. (У)<br>И/У «Прокати и догони» (У)                                                                                                                | Ходьба<br>дыхательными упражнениями<br>течение 1,5 мин. | С<br>В |
| 2 занятие<br>(18)                                                                                                                                                                                                              |          | Ходьба в прямом направлении.<br>(У)<br>Бег не наталкиваясь друг на друга<br>(У)                        | Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках. (С)<br>Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой.(С) Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.(С)<br>И/У «Прокати и догони» (У)                                                                                                            | Ходьба<br>дыхательными упражнениями<br>течение 1,5 мин. | С<br>В |
| 1 занятие<br>(19)                                                                                                                                                                                                              | 2 неделя | Ходьба по кругу взявшись за руки.<br>(У)<br>Бег в различных направлениях.<br>(П)                       | Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.(С)<br>Подползание под две дуги, стоящие рядом. (С)<br>Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) (С)<br>И/У «Подпрыгни до ладони» (поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога) (У)     | Ходьба<br>дыхательными упражнениями<br>течение 1,5 мин. | С<br>В |

|                                                                                                                                                        |          |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|
| 2 занятие<br>(20)                                                                                                                                      |          | Ходьба по кругу взявшись за руки.<br>(У)<br>Бег в различных направлениях.<br>(П)       | Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см. от пола. (У)<br>Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу. (С)<br>Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. (С)<br>И/У «Догони мяч» Прокатить мяч двумя руками и догнать его. (У)                              | Ходьба дыхательными упражнениями течение 1,5 мин. | с<br>в |
| 1 занятие<br>(21)                                                                                                                                      | 3 неделя | Ходьба в прямом направлении.<br>(П)<br>Бег в различных направлениях.<br>(С)            | Перепрыгивание через веревку на двух ногах. (С)<br>Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см. от пола. (У)<br>Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. (С)<br>И\У «Проползи под дугой» (по сигналу –звонит колокольчик) проползти под гимнастическую дугу. (У) | Ходьба дыхательными упражнениями течение 1,5 мин. | с<br>в |
| 2 занятие<br>(22)                                                                                                                                      |          | Ходьба в прямом направлении.<br>(П)<br>Бег не наталкиваясь друг на друга.<br>(П)       | Подпрыгивание до погремушки, висящей выше поднятых рук ребенка. (С)<br>Подползание под дугу. (С)<br>Прокатывание мячей друг другу и воспитателю. (С)<br>И/У «Попрыгай как мячик» (по сигналу-хлопок в ладоши) попрыгать на двух ногах на месте, (по сигналу-свисток) остановиться. (У)                   | Ходьба дыхательными упражнениями течение 1,5 мин. | с<br>в |
| 1 занятие<br>(23)                                                                                                                                      | 4 неделя | Ходьба по кругу, взявшись за руки.<br>(П)<br>Бег не наталкиваясь друг на друга.<br>(П) | Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.<br>(С)<br>Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу , между предметами.(К)<br>И/У «Прокати мяч и догони его» (У)                                                                           | Ходьба дыхательными упражнениями течение 1,5 мин. | с<br>в |
| 2 занятие<br>(24)                                                                                                                                      |          | Ходьба в прямом направлении.<br>(К)<br>Бег в различных направлениях.<br>(С)            | Проползание в вертикально стоящий обруч.(К)<br>Проталкивание мяча одной рукой (правой и левой)(К)<br>П/И «Доползи до игрушки». (П)                                                                                                                                                                       | Ходьба дыхательными упражнениями течение 1,5 мин. | с<br>в |
| <b>Декабрь</b><br>Задачи: формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать |          |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |        |

|                                                                                                                                                 |          |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. |          |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                  |
| 1 занятие (25)                                                                                                                                  | 1 неделя | Ходьба, перешагивая через предметы. (У)<br>Бег за воспитателем и от воспитателя.(С)<br>Комплекс (со скамейкой) | Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.(У)<br>Проползание в заданном направлении. (У) Прокатывания мяча в заданном направлении.(П)<br>И/У «Пройди по дорожке. (пройти между двумя веревками) (У)                                                            | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 мин. |
| 2 занятие (26)                                                                                                                                  |          | Ходьба, перешагивая через предметы.(У) Бег за воспитателем и от воспитателя.(С)                                | Проползание заданного расстояния до предмета. (У)<br>Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.(У)<br>Прокатывания мяча в заданном направлении.(С)<br>И/У «Пройди по мостику» (У)                                                                              | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 мин. |
| 1 занятие (27)                                                                                                                                  | 2 неделя | Ходьба в прямом направлении. (С)<br>Бег, догоняя катящиеся предметы (У)                                        | Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед. (С)<br>Перелезание через валик. (У)<br>Катание мяча двумя руками воспитателю.(С)<br>И/У «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см. друг от друга.) (У)                  | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 мин. |
| 2 занятие (28)                                                                                                                                  |          | Ходьба, перешагивая через предметы. (П)<br>Бег, догоняя катящиеся предметы (У)                                 | Проползание в вертикально стоящий обруч. (С)<br>Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. (С)<br>Катание мяча двумя руками друг другу. (С)<br>И/У «лови мяч» ((У)                                                                                | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 мин. |
| 1 занятие (29)                                                                                                                                  | 3 неделя | Ходьба, перешагивая через предметы. (П)<br>Бег, догоняя катящиеся предметы (П)                                 | Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. (С)<br>Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. (С)<br>Катание мяча двумя руками друг другу. (С)<br>И/У «Пролезь через бревно» (пролезть через гимнастическое бревно, лежащее на полу) (У) | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 мин. |
| 2 занятие (30)                                                                                                                                  |          | Ходьба в прямом направлении. (С)<br>Бег, догоняя катящиеся предметы (С)                                        | Проползание в воротца. (У)<br>Подпрыгивание на двух ногах с хлопком. (С)<br>Прокатывание мяча двумя руками воспитателю. (С)                                                                                                                                        | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными                                  |

|                                                                                                                                          |          |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                          |          |                                                                                                       | И/У «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см. друг от друга.) (П)                                                                                                                | упражнениями, течение 1,5 мин.                                                 |
| 1 занятие (31)                                                                                                                           | 4 неделя | Ходьба, перешагивая через предметы.(С) Бег за воспитателем от воспитателя. (С)                        | Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, (С)<br>Подползание под дугу. (П)<br>Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. (С)<br>И/У «Прокати мяч» (У)                         | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 2 занятие (32)                                                                                                                           |          | Ходьба, перешагивая через предметы.(С) Бег за воспитателем и от воспитателя.(К)                       | Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед. (К)<br>Катание мяча одной и двумя руками в паре с воспитателям (К)<br>И/У «Брось мяч» (У)                                                                          | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| <b>Январь</b>                                                                                                                            |          |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| <b>Задачи:</b> Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей. |          |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
| 1 занятие (33)                                                                                                                           | 1 неделя | Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. (У)<br>Догони катящиеся предметы. (С)<br>Комплекс с лентами. | Прыжки в высоту. (С)<br>Перелезание через валик. (П)<br>Бросание мяча двумя руками снизу. (У)<br>И/У «Перелезь через бревно» (У)                                                                                       | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 2 занятие (34)                                                                                                                           |          | Ходьба с опорой на зрительные ориентиры.(У) Бег за воспитателем и от воспитателя.(С)                  | Подползание под дугу. (П)<br>Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка. (С)<br>Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.(С)<br>И/У «Пройди по дорожке (между гимнастическими палками) (П) | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 1 занятие (35)                                                                                                                           | 2 неделя | Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. (П)<br>Догони катящиеся предметы. (С)                        | Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.(П)<br>Бросание мяча двумя руками снизу. (П)<br>Подлезание под веревку. (С)<br>И/У «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу) (У)                                        | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 2 занятие (36)                                                                                                                           |          | Ходьба с опорой на зрительные ориентиры.(П) Бег в различных направлениях. (У)                         | Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.(С)<br>Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди лежащей игрушки.(С)                               | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |

|                                                                                                                                                        |          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                        |          |                                                                                     | Ловля мяча брошенного воспитателем.(У)<br>И/У «Лови мяч» (У)                                                                                                                                                                                                                                                                 | течение 1,5 мин.                                                               |
| 1 занятие<br>(37)                                                                                                                                      | 3 неделя | Ходьба по кругу, взявшись за руки.<br>(У)<br>Бег в различных направлениях.(У)       | Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка. (С)<br>Подползание под веревку, сопровождающееся захватом лежащей впереди игрушки.(С)<br>Бросание мяча двумя руками снизу.(П)<br>И/У « Через ручеёк» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу. Расстояние 50 см. друг от друга. (С) | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 2 занятие<br>(38)                                                                                                                                      |          | Ходьба по кругу, взявшись за руки.<br>(У)<br>Бег, догоняя катящиеся предметы.(С)    | Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед. (С)<br>Перелезание через валик. (С)<br>Перебрасывание малого мяча через ленту. Натянутую на уровне груди ребенка. (У)<br>И/У «Брось мяч» (У)                                                                                                           | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 1 занятие<br>(39)                                                                                                                                      | 4 неделя | Ходьба приставными шагами вперед, в стороны.(У)<br>Бег в различных направлениях.(С) | Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. (С)<br>Подползание под дугу. (С)<br>Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка.(У)<br>И/У «Лови мяч» (П)                                                                             | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин  |
| 2 занятие<br>(40)                                                                                                                                      |          | Ходьба по кругу, взявшись за руки.(П)<br>Бег, догоняя катящиеся предметы.(К)        | Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. (К)<br>Проползание в заданном направлении. (К)<br>И/У «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см. друг от друга) (С)                                                                                                         | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| <b>Февраль</b>                                                                                                                                         |          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| <b>Задачи:</b> Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. |          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 1 занятие<br>(41)                                                                                                                                      | 1 неделя | Ходьба со сменой направления движения.(У)<br>Бег между двумя линиями.               | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке). (У)<br>Проползание в два вертикально стоящих обруча. (С)                                                                                                                                                                                                  | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными                                |

|                   |          |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |
|-------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                   |          | Комплекс с кубиками. (У)                                                       | Прокатывание мяча в прямом направлении. (С)<br>И/У «Прокати и догони». (У)                                                                                                                                                                                                                                                      | упражнениями,<br>течение 1,5 мин                                                 |
| 2 занятие<br>(42) |          | Ходьба со сменой направления движения.(У)<br>Бег между линиями. (У)            | Прыжки на двух ногах с мячом в руках. (С)<br>Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой.(С)<br>Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. У)<br>И/У «Прокати и догони» (У)                                                                                                                          | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями,<br>течение 1,5 мин |
| 1 занятие<br>(43) | 2 неделя | Ходьба со сменой направления движения. (П) Бег в различных направлениях. (П)   | Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятой руки ребенка, слегка продвигаясь вперед. (С)<br>Подползание под две дуги стоящих рядом. (С)<br>Ловля мяча, брошенного воспитателем.<br>И/У «пройди по мостику». (П)                                                                                                    | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями,<br>течение 1,5 мин |
| 2 занятие<br>(44) |          | Ходьба со сменой направления движения.(П)<br>Бег в различных направлениях. (П) | Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см. от пола.(С)<br>Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками под дугу). (У)<br>Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. (С)<br>И/У «Пройди по дорожке» (между двумя гимнастическими палками, расстояние 50 см.) (П)                                | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями,<br>течение 1,5 мин |
| 1 занятие<br>(45) | 3 неделя | Ходьба, перешагивая через предметы.(С)<br>Бег между двумя линиями. (С)         | Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу, на двух ногах. (С)<br>Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см. от пола. (С)<br>Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. (У)<br>П/И «Проползи в воротца» (проползти под дугами, расположенными на расстоянии 50 см. друг от друга)(У) | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями,<br>течение 1,5 мин |
| 2 занятие<br>(46) |          | Ходьба с опорой на зрительные ориентиры.С) Бег в различных направлениях.(С)    | Подпрыгивание до погремушки, висящей выше поднятых рук ребенка. (С)<br>Подползание под дугу. (С)<br>Бросание мяча двумя руками снизу. (С)<br>И/У «Попрыгай как мячик» (У)                                                                                                                                                       | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями,<br>течение 1,5 мин |
| 1 занятие         | 4неделя  | Ходьба со сменой направления                                                   | Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся                                                                                                                                                                                                                                                                                | Спокойная ходьба,                                                                |

|                                                                                                                                     |          |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| (47)                                                                                                                                |          | движения. (С)<br>Бег между двумя линиями. (С)                                                                                    | выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.<br>(С)<br>Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча. (С)<br>Прокатывание мяча двумя руками и одной , между предметами. (У)<br>И/У «Прокати мяч                                                                                                                                         | сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин                   |
| 2 занятие<br>(48)                                                                                                                   |          | Ходьба, перешагивая через предметы.(С)<br>Бег между двумя линиями. (К)                                                           | Ходьба, перешагивая через предметы.(С)<br>Бег между двумя линиями. (К)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин |
| <b>Март</b>                                                                                                                         |          |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                               |
| <b>Задачи:</b> Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей. |          |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                               |
| 1 занятие<br>(49)                                                                                                                   | 1 неделя | Ходьба огибая предметы.(У)<br>Бег между двумя линиями, не наступая на них (У).<br>Комплекс с флажками.                           | Бросание мяча воспитателю. (П)<br>Проползание заданного расстояния. (С)<br>Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. (П)<br>И/У «Перешагивание через палку» (по сигналу (рука вверх) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши над головой, по сигналу (руки в сторону) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши за спиной). (У) | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин |
| 2 занятие<br>(50)                                                                                                                   |          | Ходьба огибая предметы.(У)<br>Бег за воспитателем, от воспитателя. (С)                                                           | Проползание заданного расстояния до предмета. (С)<br>Прыжки на двух ногах с места, как можно дальше. (У)<br>Катание мяча между предметами. (П)<br>И/У «Мой веселый звонкий мяч» (поймать катящийся мяч) (У)                                                                                                                                                            | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин |
| 1 занятие                                                                                                                           | 2 неделя | Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. (У)<br>Бег между двумя линиями, не наступая на них. (П) | Прыжки на двух ногах с места, как можно дальше. (У)<br>Перелезание через бревно. (У)<br>Бросание мяча двумя руками воспитателю. П)<br>И/У «Перепрыгни через ручеек» (перепрыгивание через веревку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой). (У)                                                                                                               | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин |

|                |         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
|----------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 2 занятие (52) |         | Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. (У)<br>Бег между двумя линиями, наступая на них. (П) | Перелезание через бревно. (У)<br>Прыжки на двух ногах, как можно дальше (со зрительным ориентиром). (П)<br>Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении. (У)<br>И/У «Пройди по дорожке» (пройти по дорожке лежащей на полу, перешагивая через кубики) (У)                                              | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин  |
| 1 занятие (53) | 3неделя | Ходьба огибая предметы. (П)<br>Бег за воспитателем, воспитателя. (С)                                                          | Перелезание через бревно. (У)<br>Прыжки на двух ногах, как можно дальше. (П)<br>Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении. (У)<br>И/У «Курочка хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу) (У)                                                                                                 | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин  |
| 2 занятие (54) |         | Ходьба огибая предметы. (П)<br>Бег между двумя линиями. (С)                                                                   | Перелезание через бревно. (П)<br>Прыжки на двух ногах, как можно дальше. (С)<br>Прокатывание мяча одной рукой (правой, левой поочередно) воспитателю. (П)<br>И/У «Пройди по дорожке» (пройти по дорожке лежащей на полу, руки на поясе. (П)                                                                          | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин  |
| 1 занятие (55) | 4неделя | Ходьбасо сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. (П)<br>Бег за воспитателем, воспитателя. (С)          | Перепрыгивание через веревку (или гимнастическую палку) лежащую на полу, на двух ногах. (П)<br>Проползание заданного расстояния до ориентира. (С)<br>Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. (П)<br>И/У «Перешагни через ручеек» (перешагнуть через две веревки, лежащей на полу на расстоянии 20 см.) (П) | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 2 занятие (56) |         | Ходьба огибая предметы. (С)<br>Бег за воспитателем, воспитателя. (К)                                                          | Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. (К)<br>Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем. (К)<br>И/у «Курочка хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу) (П)                                                                                                                                     | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |

#### Апрель

**Задачи:** Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.

|           |         |                                 |                                              |                   |
|-----------|---------|---------------------------------|----------------------------------------------|-------------------|
| 1 занятие | 1неделя | Ходьба с перешагиванием веревки | Подпрыгивание до предмета, находящегося выше | Спокойная ходьба, |
|-----------|---------|---------------------------------|----------------------------------------------|-------------------|

|                |          |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
|----------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| (57)           |          | (палки), приподнятой на высоту 5-15см. (У)<br>Бег между двумя линиями не наступая на них<br>Комплекс с платочками. (С)                                      | поднятых рук ребенка. (С)<br>Подползание под веревку. (П)<br>Прокатывание мяча одной и двумя руками. (С)<br>И/У «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы) (У)                                                                                                                                   | сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин                    |
| 2 неделя (58)  |          | Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.(С)<br>Бег со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога. (У)  | Подползание под дугу. (П)<br>Прыжки с места на двух ногах как можно дальше. (С)<br>Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. (С)<br>И/У «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы) (П)                                                                                                    | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 1 занятие (59) | 2 неделя | Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см.(П)<br>Бег со сменой направления движения в соответствии с указанием воспитателя. (П) | Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. (С)<br>Прокатывание мяча между предметами. (П)<br>Проползание в вертикально стоящий обруч. (С)<br>И/У «Курочка- хохлатка» (по сигналу «Курочка-хохлатка» (педагога) спрятаться – присесть, закрыть лицо руками). (П)                                                           | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 2 занятие (60) |          | Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. (П)<br>Бег между двумя линиями, не наступая на них. (С)                              | Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. (С)<br>Проползание под дугу с захватом впереди лежащей игрушки. (С)<br>Прокатывание мяча одной рукой (правой, левой) бег за мячом. (С)<br>И/У «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы) (П) | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 1 занятие (61) | 3 неделя | Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. (С)<br>Бег со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога. (П) | Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка. (С)<br>Подползание под веревку (высота- 30-40 см.) с захватом впереди стоящей игрушки. (С)<br>Катание мяча между предметами. (С)<br>И/У «Прокати в воротца» (прокатить мяч под дугой) (У)                                                                                        | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 2 занятие (62) |          | Ходьба со сменой характера движения в соответствии с                                                                                                        | Перепрыгивание через две параллельные линии. (У)<br>Перелезание через бревно. (С)                                                                                                                                                                                                                                                                 | Спокойная ходьба, сопровождающаяся                                             |

|                                                                                                                                                        |          |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                        |          | указанием педагога. (С)<br>Бег между линиями, не наступая на них. (С)                                                                                     | Прокатывание мяча между предметами. (С)<br>И/У «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой) (У)                                                                                                                                                                                      | дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин.                                    |
| 1 занятие (63)                                                                                                                                         | 4 неделя | Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. (С)<br>Бег со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога. (С) | Перепрыгивание через две параллельные линии. (У)<br>Перелезание через бревно.(П)<br>Прокатывание мяча одной рукой (правой, левой) другу, между предметами. (С)<br>И/У «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы) (С)                | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин  |
| 2 занятие (64)                                                                                                                                         |          | Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. (К)<br>Бег между линиями, не наступая на них. (К)                                | Проползание в вертикально стоящий обруч. (К)<br>Прокатывание мяча в произвольном направлении. (К)<br>И/У «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой) (П)                                                                                                                            | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| <b>Май</b>                                                                                                                                             |          |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
| <b>Задачи:</b> Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. |          |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
| 1 занятие (65)                                                                                                                                         | 1 неделя | Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. (С)<br>Бег медленный – до 80 м. (У)                                                | Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке). (С)<br>Проползание в два вертикально стоящих обруча. (С)<br>Прокатывание мяча в прямом направлении. (С)<br>И/У «Мой веселый звонкий мяч» (проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол). (У) | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 2 занятие (66)                                                                                                                                         |          | Ходьба, огибая предметы. (С)<br>Бег медленный – до 80 м. (У)                                                                                              | ногах с места как можно дальше. (С)<br>Перелезание через бревно. (С)<br>Прокатывание мяча одной рукой(правой и левой поочередно) между двумя игрушками. (С)<br>И/У «Мой веселый звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его). (У)                                         | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 1 занятие (67)                                                                                                                                         | 2 неделя | Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. (С)<br>Бег медленный – до 80 м. (                                                  | Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. (С)<br>Подползание под две дуги стоящие рядом. (С)<br>Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками)                                                                             | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |

|                |          |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
|----------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                |          |                                                                                                              | между предметами. (С)<br>И/У «Перешагни через ручеек» (по сигналу (звонит бубен) перешагнуть через две веревки. Лежащие на расстоянии 30см., руки на поясе; по сигналу (хлопок в ладоши) перешагнуть через две веревки, руки за спину). (С)                                                   | течение 1,5 мин.                                                               |
| 2 занятие (68) |          | Ходьба огибая предметы. (С)<br>Бег медленный – до 80 м. (П)                                                  | Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см. от пола. (С)<br>Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу. (С)<br>Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках. (С)<br>И/У «Мой веселый звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его). (П) | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 1 занятие (69) | 3 неделя | Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. (С)<br>Бег непрерывный – до 80 м. (У) | Перелезание через бревно. (С)<br>Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. (П)<br>Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении. (С)<br>И/У «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой) (П)                                                        | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 2 занятие (70) |          | Ходьба огибая предметы. (С)<br>Бег непрерывный – до 80 м. (У)                                                | Перепрыгивание через веревку лежащую на полу. (С)<br>Подползание под дугу. (С)<br>Бросание мячу взрослому. (С)<br>И/У «Мой веселый звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его). (С)                                                                                               | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 1 занятие (71) | 4 неделя | Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. (С)<br>Бег медленный – до 80 м. (С)   | Прыжки через две параллельные линии. (П)<br>Перелезание через бревно. (С)<br>Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой. (С)<br>И/У «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы). (С)                                         | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |
| 2 занятие (72) |          | Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. (К)<br>Бег непрерывный – до 80 м. (П) | Подползание под гимнастическую палку. (К)<br>Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира. (К)<br>Прокатывание мяча поочередно правой и левой рукой между предметами. (К)                                                                                                            | Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 1,5 мин. |

|  |  |  |                                                                                                      |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | И/У «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы). (К) |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Перспективно-тематическое планирование занятий по физической культуре в младшей группе

| Недел<br>я      | Мотивация                    | Перестроен<br>ие        | Ходьба                                                                        | Бег                                                            | Общеразви<br>вающие<br>упражнения<br>(ОРУ) | Упражнени<br>я на<br>Равновесие<br>(УР)                                 | Прыжки                               | Метание                                                                     | Лазание                                                 | Подвижные<br>игры<br>(ПИ)                    |
|-----------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1               | 2                            | 3                       | 4                                                                             | 5                                                              | 6                                          | 7                                                                       | 8                                    | 9                                                                           | 10                                                      | 11                                           |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |                              |                         |                                                                               |                                                                |                                            |                                                                         |                                      |                                                                             |                                                         |                                              |
| I.              | «Пойдем в гости»<br>№2 с.24  | Построение «Поезд»      | Ходьба за инструктором «Маленькие ножки шагают по дорожке»                    | Бег обычный «Юольшие ноги бегут по дороге»                     | Без предмета К. № 1                        | Ходьба по цветной дорожке (ширина 20 см., длина 3 м.)<br>(У)<br>Поточно | Прыжки на двух ногах на месте<br>(У) | Бросание набивного мяча вдаль (1 кг)<br>(3)<br>Поточно                      | –                                                       | И/з «Птички»<br>И/з «Найдем птчку»           |
| II.             | «Птички летают»»<br>№3 с. 25 | Построение в парсми     | Ходьба в колонне по одному (по сигналу «ворона!» остановиться, сказать "Кар!" | По сигналу «Стрекозы!» - легкий бег, расставив руки в стороны» | С мячом К. № 2                             |                                                                         |                                      | «Прокати и догони»<br>Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты<br>(У) |                                                         | П/и «Добеги до птички»<br>М/и «Найде птичку» |
| III.            | «Наш друг кубик<br>№4 с.26»  | Построение в врассыпную | Ходьба врассыпную по залу                                                     | Бег врассыпную по залу                                         | С кубиками К. № 3                          |                                                                         | –                                    |                                                                             | «Доползи до кубика»<br>Ползание на средних четвереньках | П/и «Быстро в домик»<br>М/и «Найдем жучка»   |
| IV.             | «К курочке»                  | Построение в врассыпную | Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой                                       | Чередование бега врассыпную с ходьбой                          | Без предмета К. № 4                        | И/у «Пройдем по мостику»                                                |                                      |                                                                             | И/у «Рокати и догони»                                   | П/и «Найди свой домик»<br>М/и «Пузырь»       |

|  |  |  |         |         |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------|---------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | стайкой | стайкой |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------|---------|--|--|--|--|--|--|

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|

| ОКТАБРЬ |                                  |                                              |                                                                                |                                                                   |                      |                                                                                     |                                                |                                                    |                                          |                                                                     |
|---------|----------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| I.      | «В гости к курочки»              | Построение в врассыпную                      | Ходьба в колонне по одному. И/у «лягушки»                                      | Бег в колонне по одному и в рассыпную                             | Без предметов К. № 5 | Ходьба между двумя шнурами (ширина 25 см.) И/у «Пройдем по мостику» (У)             | Прыжки на двух ногах через шнур (Р) Фронтально |                                                    | –                                        | П/и «догони мяч»<br>Ходьба в колонне по одному с мячом в руках      |
| II.     | «Ловкие шофера» №6 с.29          | Построение в колонну друг за другом          | Ходьба в колонне друг за другом по кругу                                       | Бег по кругу в чередовании с ходьбой (по сигналу воспитателя)     | Без предмета К. № 6  |                                                                                     | Прыжки из обруча в обруч (У)                   | Прокатывание мяча друг другу (расстояние 2,5 м.)   |                                          | П/и «Ловкий шофер»<br>И/з «машины поехали в гараж»                  |
| III.    | «Пойдем в гости зайке» №7 с.30   | Построение в колонну друг за другом          | Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, стороны) | «Пробеги на сбой»                                                 | С мячом К. № 7       |                                                                                     | –                                              | Прокатывание мяча И/у «Быстрый мяч» (Р) Фронтально | Ползание между предметами, не задевая их | «Зайка серый умывается»<br>М/и « Найдем зайку»                      |
| IV      | «Воробышки-попрыгунчики» №8 с.31 | Построение в колонну друг за другом по росту | Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в другую сторону по          | Бег в колонне по кругу так же с поворотом, с чередующейся ходьбой | Без предмета К №8    | И/у «Пробеги не задень». Ходьба и бег между предметами, положенным в одну линию, на |                                                |                                                    | Лазание под шнур (высота 50 см.) (У)     | П/и «Кот и воробышки»<br>Ходьба в колонне по одному за самым ловким |

|  |  |  |                     |  |  |                      |  |  |  |         |
|--|--|--|---------------------|--|--|----------------------|--|--|--|---------|
|  |  |  | сигналу воспитателя |  |  | расстоянии 50см. (У) |  |  |  | «КОТОМ» |
|--|--|--|---------------------|--|--|----------------------|--|--|--|---------|

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|

**НОЯБРЬ**

|      |                                  |                                     |                                                                      |                                                                                     |                      |                                                        |                                                     |                                                                                            |                                                                            |                                                         |
|------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| I.   | «На поиски зайки» №9 с.33        | Построение в рассыпную              | Ходьба в колонне поодному                                            | Бег в колонне поодному                                                              | С ленточками К. № 9  | Ходьба между шнурами (расстояний 25 см.) И/з «бабочки» | Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед (У) |                                                                                            |                                                                            | «Ловкий шофер» М/и «Найдем зайчика»                     |
| II.  | «Шустрые мышки» №10 с. 34        | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне поодному с высоким подниманием колен. И/з «Лошадки» | Бег в колонне друг за другом, в рассыпную. И/з «Стрекозы»                           | С обручем К. № 10    |                                                        | Прыжки «Через болото, с кочки на кочку» (У) Поточно | Прокатывание мяча друг другу «Точный пас» (расстояние 2 м.) (У)                            |                                                                            | «Мыши в кладовой» М/и «Где мышонок»                     |
| III. | «Путешествие на поезде» №11 с.35 | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне поодному. И/у «Твой кубик»                          | Бег в колонне друг за другом по кругу, со сменой направления по сигналу воспитателя | Без предмета К. № 11 |                                                        |                                                     | Прокатывание мяча между предметами, расстояние 1 м. И/у «Прокати не задень» (Р) Фронтально | Ползание на четвереньках между предметами «Проползи на задень» (У) Поточно | «По ровненькой дорожке» М/и «Зайка, зайка, что с тобой» |
| IV   | «Путешеств                       | Построение в                        | Ходьба в                                                             | Бег в                                                                               | С                    | , Ходьба по                                            |                                                     | Прокатыван                                                                                 | Ползание на                                                                | «Поймай                                                 |

|                                       |                      |                                                    |                                                     |                               |                                                                                                                             |  |                       |                                              |                                                           |
|---------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| ие в лес на<br>автобусе»<br>№12 с. 37 | колонну по<br>одному | колонне по<br>оодному с<br>выполнением<br>задания. | колонне по<br>одному в<br>чередовании<br>с ходьбой. | (флажками<br>в К<br>№12Поточн | дорожке с<br>неглубоким<br>приседом<br>около кубика<br>положенного<br>сбоку дорожки<br>(ширина 20-30<br>см.) (Р)<br>Поточно |  | ие мяча друг<br>другу | четвереньках<br>по орожке<br>И/з<br>«Паучки» | комара»<br>Ходьба в<br>колонне по<br>одному за<br>комаром |
|---------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|

| 1              | 2                                  | 3                                    | 4                                                             | 5                                                                                       | 6                        | 7                                                                                                                                   | 8                                                                                                 | 9                                           | 10         | 11                                                             |
|----------------|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>ДЕКАБРЬ</b> |                                    |                                      |                                                               |                                                                                         |                          |                                                                                                                                     |                                                                                                   |                                             |            |                                                                |
| I.             | «Коршун и<br>птенчики»<br>№13 с.38 | Построение<br>в колонну по<br>одному | Ходьба в<br>колонне по<br>одному с<br>выполнением<br>задания. | Бег в<br>колонне по<br>одному .<br>в<br>чередовании<br>с ходьбой                        | С<br>кубиками<br>К. № 13 | Ходьба<br>между<br>кубиками (6-8<br>штук на<br>расстоянии 40<br>см.друг от<br>друга)<br>И/у «Пройди<br>не задень»<br>(У)<br>Поточно | Прыжки на<br>двух ногах,<br>продвигаясь<br>вперед<br>(расстояние<br>1,5-2 м.)<br>И/у<br>«Лягушки» |                                             |            | «Коршун и<br>птенчики»<br>М/и «найди<br>птенчика»              |
| II.            | «Птички<br>летают»<br>№14 с. 40    | Построение<br>в колонну по<br>одному | Ходьба в<br>колонне по<br>одному                              | Бег в<br>колонне по<br>одному .<br>в<br>чередовании<br>с ходьбой.<br>И/з<br>«Самолеты». | С мячом<br>К. № 14       |                                                                                                                                     | Спрыгивани<br>е с высоты<br>(высота 20<br>см. на<br>резиновую<br>дорожку или<br>маи)<br>(У)       | Прокатыван<br>ие мяча друг<br>другу.<br>(У) |            | П/и «Найди<br>свой домик».<br>Ходьба в<br>колонне по<br>одному |
| III.           | «Веселые                           | Построение                           | Ходьба в                                                      | Бег по                                                                                  | С                        |                                                                                                                                     |                                                                                                   | Прокатыван                                  | Подлезание | «Лягушки»                                                      |

|    |                                   |                      |                                                                         |                                        |                    |                                                                            |  |                                                                        |                                                              |                                         |
|----|-----------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|    | лягушата»<br>№15 с.41             | в колонну            | колонне по одному, с остановкой по сигналу воспитателя. И/з «воробышки» | в кругу с чередованием с ходьбой       | кубиками К. № 15   |                                                                            |  | между мяча (расстояние между предметами 50-60 см.) И/з «Не упусти» (У) | под дугу (высота 50 см.) И/з «Проползи не задень»            | М/и «Найди лягушку»                     |
| IV | «Птичка с птенчиками»<br>№16 с.42 | Построение в колонну | Ходьба на сигнал «На прогулку шагом марш»                               | Бег на сигнал «На прогулку шагом марш» | Без предмета К №16 | Ходьба по дорожке боком приставным шагом, руки на поясе или в стороны. (У) |  |                                                                        | Ползание по полоске с опорой на ладони и колени. И/у «Жучки» | «Птица и птенчики» М/и «Найди птенчика» |

| 1             | 2                                | 3                                                                             | 4                                                                                                                 | 5                                                     | 6                    | 7                                                                   | 8                                                                       | 9                       | 10 | 11                                       |
|---------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----|------------------------------------------|
| <b>ЯНВАРЬ</b> |                                  |                                                                               |                                                                                                                   |                                                       |                      |                                                                     |                                                                         |                         |    |                                          |
| I.            | «Шустрые цыплята»<br>№17 с. 43   | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне | Ходьба в колонне с выполнением задания. И/у «Великаны» - ходьба на носках, руки в верх, переход на обычную ходьбу | Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону | С платочками К. № 17 | Ходьба по дорожке (ширина 15 см.) И/з «Пройди не упади» (У) Поточно | Прыжки на двух ногах И/у Из ямки в ямку (расстояние 40 см.) (У) Поточно |                         |    | «Коршун и цыплята» М/и «найдем цыпленка» |
| II.           | «Птица с птенчиками»<br>№17 с.43 | Построение в шеренгу, равнение по                                             | Ходьба в колонне по одному, по                                                                                    | Бег в колонне по одному, по                           | С обручем К. № 18    |                                                                     | Прыжки на двух ногах с продвижением                                     | Прокатывание мяча между |    | «Птица и птенчики» Ходьба в              |

|      |                              |                                             |                                                                       |                                                          |                    |                                       |                                                                                            |                                                                         |                                                                                                 |                                                 |
|------|------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|      |                              | зрительным ориентирам с поворотом в колонне | сигналу «На полянку» -т ходьба врассыпную                             | сигналу – врассыпную, постараться не задевать друг друга |                    |                                       | м вперед, между «пеньками» (расстояние между «пеньками 50 см.)<br>И/з «Зайки прыгнули» (У) | предметами (У)                                                          |                                                                                                 | колонне по одному                               |
| III. | «Цветные домики» №19 с. 46   | В шеренгу с перестроением в круг ориентиру  | Ходьба в колонне по одному. И/у «Твой кубик»                          | Бег в колонне по одному                                  | С кубиком К. № 19  |                                       |                                                                                            | Прокатывание мяча друг другу. Работа парами (расстояние 1 - 1,5 м.) (Р) | Ходьба на высоких четвереньках ( не более 3 м.)<br>И/з «Медвежата за малиной» (П)<br>Фронтально | «Найди свой цвет»<br>Ходьба в колонне по одному |
| IV   | «В гости к песику» №20 с. 47 | Построение в колонну по одному              | Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания «Лягушки и бабочки» | Бег в колонне по одному                                  | Без предмета К №20 | Ходьба по дорожке (ширина 20 см.) (З) |                                                                                            |                                                                         | Подползание под дугу не касаясь руками пола (3-4 дуги) (У)                                      | «Найди свой цвет»<br>М/И по выбору детей        |

| 1              | 2                           | 3                    | 4                                | 5                               | 6                  | 7                               | 8                       | 9 | 10 | 11                          |
|----------------|-----------------------------|----------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------|---------------------------------|-------------------------|---|----|-----------------------------|
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> |                             |                      |                                  |                                 |                    |                                 |                         |   |    |                             |
| I.             | «Дружные ребятки» №21 с. 50 | Построение в колонну | По кругу, выложенным кольцами от | Бег по кругу, смена направления | С кольцами К. № 21 | Перешагивание через косички 5-6 | Прыжки И/у «С пенька на |   | -  | «Найди свой цвет»<br>М/и по |

|      |                               |                                                   |                                                                                    |                                                          |                      |                                                                                             |                                                           |                                                                   |                                                          |                                                   |
|------|-------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|      |                               |                                                   | кольцеброса. Остановка по сигналу, поворот в другую сторону                        | по сигналу                                               |                      | штук, расстояние 30см. (Р) Поточно                                                          | пенёк» 5-6 предметов (П) Поточно                          |                                                                   |                                                          | выбору детей                                      |
| II.  | «Дружные ребятки» №22 с.51    | Построение в колонну по одному                    | Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания «Мышки»                          | Бег в колонне по одному, с выполнением задания «Лошадки» | Собручем К. № 22     |                                                                                             | Прыжки со скамейки И/у «Веселые воробышки» (У) Фронтально | Прокатывание мяча между предметами И/у «Ловко и быстро» (Р)       |                                                          | «Воробышки и в гнездышках» М/и «Найдем воробышка» |
| III. | «Шустрые воробышки» №23 с. 52 | Построение в колонну за направляющим по ориентиру | Ходьба переменным шагом (перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой) | Бег в рассыпную                                          | С мячом К. № 23      |                                                                                             |                                                           | Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы (Р) Фронтально | Ползание под шнур, не касаясь руками пола (П) Фронтально | «Воробышки и кот» Ходьба в колонне по одному      |
| IV   | На поиски лягушонка» №24 с.53 | Построение шеренгу, перестроение в колонну        | Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в рассыпную               | Бег в колонне по одному, в рассыпную (чередую с ходьбой) | Без предметов К № 24 | Ходьба по дорожке на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой, затем пройти дальше |                                                           |                                                                   | Лазание под дуги 3 шт. на расстоянии 1м. (У) Поточно     | «Лягушки» М/и «Найди лягушонка»                   |

|             |           |            |            |        |           |           |        |   |    |           |
|-------------|-----------|------------|------------|--------|-----------|-----------|--------|---|----|-----------|
| 1           | 2         | 3          | 4          | 5      | 6         | 7         | 8      | 9 | 10 | 11        |
| <b>МАРТ</b> |           |            |            |        |           |           |        |   |    |           |
| I.          | «Пушистые | Построение | По кругу в | Бег по | С кубиком | Ходьба по | Прыжки |   |    | «Кролики» |

|      |                                            |                                                               |                                                                                            |                                                              |                             |                                                                                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                            |                                                      |                                                          |
|------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|      | крольчата»<br>№25 с. 54                    | в шеренгу                                                     | умеренном<br>темпе                                                                         | кругу с<br>изменением<br>направления<br>(по сигналу)         | К. № 25                     | дорожке<br>приставным<br>шагом,( на<br>середине<br>ориентир<br>кубик)<br>присесть, руки<br>вытянуть<br>вперед,<br>подняться и<br>пройти до<br>конца<br>(У)<br>Поточно | «Змейкой»<br>(кубики в<br>шахматном<br>порядке 6-8<br>шт.<br>Расстояние<br>30 см.)<br>(П)<br>Поточно |                                                                                                                                                                                            |                                                      | М/и<br>«Обезьянки»                                       |
| II.  | «Цветные<br>домики»<br>№26 с. 56           | Построение<br>в колонну за<br>направляющ<br>им по<br>ориентир | Ходьба в<br>колонне по<br>одному. По<br>сигналу «На<br>прогулку» -<br>ходьба<br>врассыпную | Бег по<br>кругу и<br>врассыпную                              | Без<br>предметов<br>К. № 26 |                                                                                                                                                                       | Прыжки<br>через<br>«Канавку»<br>ширина 15<br>см.<br>(Р)<br>Фронтально                                | Катание<br>мяча друг<br>другу<br>(каждая<br>шеренга<br>располагаетс<br>я перед<br>шнуром на<br>расстоянии 2<br>м.) разными<br>способами<br>(стоя на<br>колоенях,<br>сидя на<br>пятках) (Р) |                                                      | «Найди<br>свой цвет»<br>Ходьба в<br>колонне по<br>одному |
| III. | «Зайчики<br>попрыгунчик<br>и»<br>№27 с. 57 | Построение<br>из колонны в<br>шеренгу и<br>наоборот           | Ходьба с<br>выполнением<br>задания<br>«Лошадки»,<br>высоко                                 | Обычный<br>бег в колонне<br>по одному.<br>И/у<br>«Бабочки» - | С мячом<br>К. № 27          |                                                                                                                                                                       |                                                                                                      | Бросание<br>большого<br>мяча к<br>носам ног и<br>ловля его (По                                                                                                                             | Ползание<br>по<br>гимнастическ<br>ой скамейке<br>И/у | «Зайка<br>серый<br>умывается»<br>М/и «Найди<br>зайку»    |

|               |                                     |                                             |                                                                                  |                                                                                                      |                       |                                                                                                                                                             |   |                                                              |                                                                            |                                              |
|---------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|               |                                     |                                             | поднимая колени, руки на поясе, переход на обычную ходьбу                        | махать «Крылышкам и»                                                                                 |                       |                                                                                                                                                             |   | сигналу «бросили») (У)                                       | «Муравьишки» (У) Поточно                                                   |                                              |
| IV            | «Автомобилисты» №28 с. 58           | Построение из колонны в шеренгу и наоборот  | Ходьба между предметами (5-6), поставленными по двум сторонам зала.              | Ходьба между предметами (5-6), поставленными по двум сторонам зала.                                  | Без предметов К. № 28 | Ходьба по гимнастической скамейке в умеренном темпе (У) Поточно                                                                                             |   |                                                              | Ползание на высоких четвереньках (расстояние не более 3 м.) (П) Фронтально | «Автомобилисты» «Автомобили поехали в гараж) |
| 1             | 2                                   | 3                                           | 4                                                                                | 5                                                                                                    | 6                     | 7                                                                                                                                                           | 8 | 9                                                            | 10                                                                         | 11                                           |
| <b>АПРЕЛЬ</b> |                                     |                                             |                                                                                  |                                                                                                      |                       |                                                                                                                                                             |   |                                                              |                                                                            |                                              |
| I.            | «Прогулка в весенний лес» №29 с. 60 | Построение в колонну по одному по ориентиру | Ходьба с дополнительным заданием сосановкой по сигналу, поворот в другую сторону | Бег с дополнительным заданием сосановкой по сигналу, поворот в другую сторону (чередующаясь ходьбой) | С кубиком К. № 29     | Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пойти дальше (У) Поточно |   | Прыжки через «Канавку» ширина канавки 30 см. см. (П) Поточно |                                                                            | «Тишина» М/и «Найдем лягушонка»              |
| II.           | «Прогулка на лесную                 | Построение в колонну по                     | Ходьба в колонне по                                                              | Бег с выполнением                                                                                    | С косичкой            |                                                                                                                                                             |   | Прыжки из кружка в                                           | Прокатывание мяча друг                                                     | «По ровненькой                               |

|      |                                     |                                |                                                                                                                                               |                                                                                                            |                      |                                                                 |                    |                                               |                                                                                             |                                                                |
|------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|      | полянку»<br>№30 с.61                | одному по ориентиру            | одному                                                                                                                                        | задания И/у «Жуки» полетели- бег в рассыпную, «Жуки» отдыхают – ложатся на спину и двигают руками и ногами | К. № 30              |                                                                 | кружок (У) Поточно | другу (расстояние 2 м.) (Р) Фронтально        |                                                                                             | дорожке» М/и «Пузырь»                                          |
| III. | «На солнечной полянке»<br>№31 с. 62 | Построение в шеренгу, в круг   | Ходьба в колонне по одному. И/з «Великаны»- ходьба наносках, руки вверх. «Гномы»- полуприсед, руки на пояс. (в чередовании с обычной ходьбой» | Бег И/у «Жуки полетели»                                                                                    | Без предмета К. № 31 |                                                                 |                    | Бросание мяча вверх и попытка поймать его (Р) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступн. И/у «Медвежата» (У) Поточно | «Мы топаем ногами и хлопаем руками» Ходьба в колонне по одному |
| IV   | «Превращение»<br>№32 с. 63          | Построение в шеренгу и колонну | Ходьба на сигнал «Воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик, «Лягушки»-                                                                    | Бег в умеренном темпе в чередовании с подскоками- «Лошадки»                                                | С обручем К № 32     | Ходьба по гимнастической скамейке. И/у «По мостику» (У) Поточно |                    |                                               | Ползание на четвереньках между предметами И/у «Проползи не задень» (П)                      | «Огуречик, огуречик» Ходьба в колонне по одному                |

|            |                                     |                      |                                                          |                                                           |                                   |                                                |                                                                     |                                                |                                                             |                                                 |
|------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|            |                                     |                      | присесть,<br>руки на<br>колени                           |                                                           |                                   |                                                |                                                                     |                                                |                                                             |                                                 |
| 1          | 2                                   | 3                    | 4                                                        | 5                                                         | 6                                 | 7                                              | 8                                                                   | 9                                              | 10                                                          | 11                                              |
| <b>МАЙ</b> |                                     |                      |                                                          |                                                           |                                   |                                                |                                                                     |                                                |                                                             |                                                 |
| I.         | «Шустрые мышата» №33 с. 65          | Построение в колонну | Ходьба врассыпную по залу                                | Бег врассыпную по залу                                    | С кольцом от кольцебросса К. № 33 | Ходьба по скамейке, руки на поясе (П) Поточно  | Прыжки через шнуры (расстояние между шнурами 30-40 см.) (П) Поточно |                                                |                                                             | «Воробышки и кот» М/и «Найди мышонка»           |
| II.        | «Воробышки-попрыгунчики» №34 с. 66» | Построение в колонну | Ходьба между предметами (расстояние 40 см.)              | Бег между предметами (расстояние 40 см.)                  | С мячом К. № 34                   | Ходьба по скамейке, руки в стороны (С) Поточно | Прыжки со скамеки. И/у «Парашютисты» (У) Фронтально                 | Прокатывание мяча друг другу (У)               |                                                             | «Воробышки и кот» М/и «Пузырь»                  |
| III.       | «На весеннюю полянку» №35 с. 67     | Построение в колонну | Ходьба в колонне по одному                               | Бег врассыпную на сигнал «Пчелки» в чередовании с ходьбой | С флажками К. № 35                |                                                |                                                                     | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (У) | Ползание по гимнастической скамейке И/з «Жучки» (У) Поточно | «Огуречик, огуречик» Ходьба в колонне по одному |
| IV         | «На прогулку» №36 с. 68             | Построение в колонну | Ходьба в колонне по одному с переходом на мелкий семящий | Бег врассыпную                                            | Без предмета К № 36               | Ходьба змейкой «Ручейком»                      | Прыжки в длину с места                                              | Метание мешочков вдаль                         |                                                             | «Коршун и наседка». Ходьба в колонне по одному  |

|  |  |  |            |      |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------|------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | шаг-мышки» | «Как |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------|------|--|--|--|--|--|--|

**Перспективно-тематическое планирование занятий по физической культуре в средней группе**

| № дела          | Мотивация                             | Перестроение                                                   | Ходьба                                                                             | Бег                                                                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на Равновесие (УР)                                                                   | Прыжки                                                                                | Метание                                          | Лазание                                                                           | Подвижные игры (ПИ) |
|-----------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1               | 2                                     | 3                                                              | 4                                                                                  | 5                                                                                           | 6                                | 7                                                                                               | 8                                                                                     | 9                                                | 10                                                                                | 11                  |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |                                       |                                                                |                                                                                    |                                                                                             |                                  |                                                                                                 |                                                                                       |                                                  |                                                                                   |                     |
| I.              | «Прогулка в осенний лес»              | Построение в колонну по одному (построение) (П)                | Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы (П)                            | Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу) (С)                             | Без предмета К. № 1              | Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки (О) Поточно                | Прыжки в длину с места Не менее 70 см (П) Поточно                                     | Бросание набивного мяча вдаль (1 кг) (3) Поточно | –                                                                                 | «Перелет птиц»      |
| II.             | «Экскурсия в осенний лес» (на поезде) | Построение в колонну по одному построение, держась за шнур (П) | Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат (П) | Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат (О) | Без предмета К. № 1              | Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6–7 мячей (кубиков), руки за спиной (П) Поточно | 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2–3 раза) (3) Фронтально | «Прокати обруч»                                  | Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких; расстояние 10 м) (О) Поточно | «Птицы и лиса»      |
| 1               | 2                                     | 3                                                              | 4                                                                                  | 5                                                                                           | 6                                | 7                                                                                               | 8                                                                                     | 9                                                | 10                                                                                | 11                  |
| III.            | «На день рождения куклы»              | Построение в шеренгу Равнение по                               | Ходьба по кругу, взявшись за                                                       | Бег по залу, взявшись за одну руку                                                          | С обручем К. № 2                 | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и                                                         | –                                                                                     | Прокатывание обручей друг другу по               | Ползание по прямой на четвереньках,                                               | «Подарки»           |

|     |                           |                               |                                                        |                                                         |                  |                                                                 |                                                                                                    |                                                                          |                                                                               |                     |
|-----|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|     | Алины»                    | ориентиру (линия)             | руки с ускорением и замедлением темпа                  | (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)           |                  | вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)<br>(3)<br>Поточно |                                                                                                    | прямой (О)<br>Фронтально                                                 | прокатывая перед собой мяч (диаметр 12–15 см)<br>(П)<br>Поточно               |                     |
| IV. | «На именины к Винни-Пуху» | Равнение по ориентиру (линия) | Чередование ходьбы с ходьбой закрытыми глазами (3–4 м) | Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом) | С обручем К. № 2 | –                                                               | Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см)<br>(О)<br>Поточно | Ловля мяча брошенного педагогом (расстояние 70-100 см)<br>(П)<br>Поточно | Ползание на средних четвереньках «змейкой» и в рассыпную<br>(3)<br>Фронтально | «У медведя во бору» |

| 1              | 2                  | 3                                                     | 4                                                                          | 5                                                                          | 6                | 7                                                                      | 8                                                            | 9                                                                    | 10                                             | 11                |
|----------------|--------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------|
| <b>ОКТАБРЬ</b> |                    |                                                       |                                                                            |                                                                            |                  |                                                                        |                                                              |                                                                      |                                                |                   |
| I.             | «Веселая карусель» | Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу | Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру) | Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную по залу (2–3 раза) | С флажком К. № 3 | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной<br>(О)<br>Поточно | Прыжки в длину с места (не менее 70 см)<br>(П)<br>Поточно    | Прокатывание обруча друг другу между предметами<br>(3)<br>Фронтально | –                                              | «Карусель»        |
| II.            | «Ярмарка»          | Нахождение своего места в колонне по одному,          | Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру                      | Бег с поворотом кругом чередовать с бегом                                  | С флажком К. № 3 | Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой»                         | Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с | –                                                                    | Ползание по гимнастической скамейке на животе, | «Подбрось-поймай» |

|      |        |                                                                                   |                                                        |                                                                       |                   |                                                      |                                   |                                                                                                     |                                                                                |            |
|------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
|      |        | шеренге по одному и по кругу                                                      | ориентир                                               | в рассыпную по залу                                                   |                   | руки за головой (П) Фронтально                       | продвижение вперед (З) Фронтально |                                                                                                     | подтягиваясь руками (О) Поточно                                                |            |
| III. | «Цирк» | Построение из колонны по одному в колонну по два по ориентир                      | Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге | Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра | С кубиками К. № 5 | Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны (З) Поточно | –                                 | Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой (О) Фронтально                                     | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (П) Поточно | «Мартышки» |
| 1    | 2      | 3                                                                                 | 4                                                      | 5                                                                     | 6                 | 7                                                    | 8                                 | 9                                                                                                   | 10                                                                             | 11         |
| IV.  | «Цирк» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места направляющим по ориентир | Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу        | Бег мелким и широким шагом                                            | С кубиками К. № 5 | «Пройди по шнуру» руки в стороны                     | Прямой галоп (О) Фронтально       | Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой (П) Фронтально | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (З) Поточно | «Лошадки»  |

## НОЯБРЬ

|    |                                   |                                                                |                                        |                                                                  |                            |                                                               |                                                      |                                                           |   |                   |
|----|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---|-------------------|
| I. | «Путешествие на волшебный остров» | Перестроение из колонны по одному в колонну по два по ориентир | Чередование обычной ходьбы на носочках | Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра) | С короткой веревкой К. № 6 | Ходьба по доске мешочком на голове, руки на поясе (О) Поточно | Прямой галоп по кругу, руки за спиной (П) Фронтально | Прокатывание мяча друг из разных исходных положений между | – | «Котята и щенята» |
|----|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---|-------------------|

|                |                                   |                                                                                       |                                                                            |                                                                                 |                            |                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                            |                                                                 |                   |
|----------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|
|                |                                   |                                                                                       |                                                                            | «Самолет»)                                                                      |                            |                                                                                             |                                                                                                 | предметами<br>(3)<br>Фронтально                                                                            |                                                                 |                   |
| II.            | «Путешествие на волшебный остров» | Перестроен из колонны по одному в колонну по три за направляющим по ориентиру         | Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу. Ходьба на носочках | Бег по кругу с изменением темпа движения по звуковому сигналу и бег на носочках | С короткой веревкой К. № 6 | Ходьба по доске (дорожке) с мешочком на голове, руки согнуты в локтях плечам (П)<br>Поточно | Прямой галоп по кругу «змейкой» (3)<br>Фронтально                                               |                                                                                                            | Подлезание под препятствие правым и левым боком (О)<br>Поточно  | «Подбрось-поймай» |
| 1              | 2                                 | 3                                                                                     | 4                                                                          | 5                                                                               | 6                          | 7                                                                                           | 8                                                                                               | 9                                                                                                          | 10                                                              | 11                |
| III.           | «В гости к лесным жителям»        | Перестроен из колонны по одному в колонну по три                                      | Ходьба со сменой ведущего                                                  | Бег со сменой ведущего                                                          | Без предмета К. № 7        | Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) (3)<br>Поточно                 |                                                                                                 | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд) (О)<br>Фронтально                     | Подлезание под препятствие правым и левым боком (П)<br>Поточно  | «Зайцы и волк»    |
| IV.            | «В гостях у куклы Марины»         | Перестроен из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру | Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную    | Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную            | Без предмета К. № 7        |                                                                                             | Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30) (О)<br>Фронтально | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд) (П)<br>Фронтально | Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком (3)<br>Поточно | «Подарки»         |
| <b>ДЕКАБРЬ</b> |                                   |                                                                                       |                                                                            |                                                                                 |                            |                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                            |                                                                 |                   |
| I.             | «В гости к                        | Перестроен                                                                            | Ходьба с                                                                   | Бег со                                                                          | С обручем                  | Ходьба по                                                                                   | Прыжки из                                                                                       | Бросание                                                                                                   |                                                                 | «Котята и         |

|      |                          |                                                                                         |                                                                                                   |                                                                                               |                  |                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                        |                                                                                         |                                 |
|------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|      | Мурзику»                 | ие из колонны по одному колонну по три в движении за направляющ им ориентиру            | выполнением заданий для рук и плечевого пояса                                                     | сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную                                 | К. № 8           | скамейке, сходясь вдвоем при встрече и расходясь, не уронив друг друга (О)<br>Поточно           | глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30) (П)<br>Фронтально                             | мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд (3)<br>Фронтально |                                                                                         | щенята»<br><br>«Кто тише уйдет» |
| 1    | 2                        | 3                                                                                       | 4                                                                                                 | 5                                                                                             | 6                | 7                                                                                               | 8                                                                                                                 | 9                                                                                      | 10                                                                                      | 11                              |
| II.  | «Магазин игрушек»        | Перестроен ие из колонны по одному колонну по три в движении за направляющ им ориентиру | Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой в рассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга») | Чередование бега в парах в колонне с бегом в рассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга») | С обручем К. № 8 | Ходьба по скамейке, сходясь вдвоем при встрече и расходясь, не уронив друг друга (П)<br>Поточно | Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением (3)<br>Фронтально |                                                                                        | Пролезание под дугами, соединенным и между собой на средних четвереньках (О)<br>Поточно | «Сбей кеглю»                    |
| III. | «Поездка на автомобилях» | Перестроен ие из колонны по одному колонну по три в движении за направляющ им           | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед                          | Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении                                  | С палкой К. № 9  | Ходьба по скамейке, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске (3)<br>Поточно              |                                                                                                                   | Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) (О)<br>Фронтально    | Пролезание под дугами, соединенным и между собой на низких четвереньках (3)<br>Поточно  | «Воробышек и и автомобили»      |
| IV.  | «В гости к деду»         | Перестроен ие из колонны по одному колонну по три в движении за направляющ им           | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед                          | Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении                                  | С палкой К. № 9  |                                                                                                 | Прыжки с продвижением                                                                                             | Отбивание мяча о пол на                                                                | Пролезание между                                                                        | «Подарки»                       |

|               |                                                           |                                                        |                                                   |                                                             |                   |                                                                                                 |                                                            |                                                                                                             |                                                                              |                                          |
|---------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|               | Морозу»                                                   | колонны по 1 в колонну по 4 в движении за направляющим | с бегом и прыжками на месте и продвижением вперед | с прыжками в движении с преодолением препятствий            |                   |                                                                                                 | м вперед через 6–8 линий (расстояние 50–60 см) (О) Поточно | месте правой и левой рукой (5 раз подряд) (П) Фронтально                                                    | ножками стула («тоннель») на низких четвереньках (3) Поточно                 | «Новогоднее угощение» (на внимание»      |
| 1             | 2                                                         | 3                                                      | 4                                                 | 5                                                           | 6                 | 7                                                                                               | 8                                                          | 9                                                                                                           | 10                                                                           | 11                                       |
| <b>ЯНВАРЬ</b> |                                                           |                                                        |                                                   |                                                             |                   |                                                                                                 |                                                            |                                                                                                             |                                                                              |                                          |
| I.            | «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх) | Перестроение из двух колонн в две шеренги              |                                                   | «Перебежки» бег навстречу друг другу, не наталкиваясь       | –                 |                                                                                                 | «Зайцы и волк»                                             | «Сбей кеглю»                                                                                                | «Перелет птиц»                                                               | «Снежинка, елочка, сугроб» (на внимание) |
| II.           | «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх) | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны        |                                                   | «Найди свою пару»                                           | –                 | «Ветер и снежинки»                                                                              | «Зайцы и волк»                                             | «Подбрось и поймай»                                                                                         | «Лиса в курятнике»                                                           | М/п «Кто ушел?»                          |
| III.          | «Путешествие в зоопарк» (на самолетах)                    | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны        | Ходьба с преодолением препятствий                 | Бег с преодолением препятствий; бег «змейкой», огибая кегли | С кубиком К. № 10 | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема (3) Поточно |                                                            | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) (О) Поточно (2–3 колонны) | Ползание на высоких и низких четвереньках – медведи и собачки (П) Фронтально | «Мартышки» М/п «У жирафа пятна»          |

| 1   | 2                       | 3                                      | 4                                  | 5                                               | 6                | 7 | 8                                                                                                              | 9                                                                                                             | 10                                                                              | 11         |
|-----|-------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| IV. | «Путешествие в зоопарк» | Размыкание и смыкание приставным шагом | Ходьба с высоким подниманием колен | Непрерывный медленный бег (в течение 1-1,5 мин) | С кубиком К.№ 10 |   | Прыжки вверх с места с касанием рукой предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см) (О) Поточно | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) (П) Поточно (в 2-3 колонны) | Ползание на высоких и низких четвереньках, перелезая препятствия (3) Фронтально | «Самолеты» |

### ФЕВРАЛЬ

|    |                                     |                                      |                                        |                                           |                    |                                                                                             |                                                                                                        |                                                                                                  |  |                                             |
|----|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------|
| I. | «В гости к мышке» (загадка о мышке) | Повороты кругом, переступая на месте | Чередование ходьбы с закрытыми глазами | Бег мелким и широким шагом – мышка и волк | С флажками К. № 12 | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см) (О) Поточно | Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см (П) Поточно | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) (3) Фронтально |  | «Мыши в кладовой»<br><br>М/п<br>«Затейники» |
|----|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------|

| 1   | 2                          | 3                                                            | 4                                                                                        | 5                                                                         | 6                  | 7                                                                              | 8                                                                | 9 | 10                                                                                | 11                                         |
|-----|----------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| II. | «В гости к лесным жителям» | Построение в шеренгу Повороты кругом, прыжком, стоя на месте | Чередование ходьбы с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу | Чередование бега с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки» | С флажками К. № 12 | Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз (П) Поточно | Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета (3) Поточно |   | Ползание на средних и низких четвереньках змейкой между предметами (О) Фронтально | «Подбрось, поймай»<br><br>М/п<br>«Маланья» |

|             |                                            |                                                             |                                                                                    |                                                                                 |                  |                                                                                                                 |                                                                     |                                                                                                 |                                  |                                                              |
|-------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| III.        | «Мой веселый звонкий мяч» (загадка о мяче) | Повороты кругом стоя на месте, прыжком                      | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, сменой положения рук              | Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног) | С мячом К. № 11  | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча) (3) Поточно         | Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног (II) Фронтально      | Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м) (O) Фронтально              |                                  | «Кто быстрее?» (ползание наперегонки до определенного места) |
| 1           | 2                                          | 3                                                           | 4                                                                                  | 5                                                                               | 6                | 7                                                                                                               | 8                                                                   | 9                                                                                               | 10                               | 11                                                           |
| IV.         | «Мой веселый звонкий мяч» (загадка о мяче) | Перестроение из колонны по одному шеренгу и обратно Прыжком | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, сменой положения рук              | Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног) | С мячом К. № 11  | Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя (O) Поточно | Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу (3) Фронтально | Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (с 2 м) (II) Фронтально |                                  | «Зайцы и волк»<br><br>М/п «Найди и промолчи»                 |
| <b>МАРТ</b> |                                            |                                                             |                                                                                    |                                                                                 |                  |                                                                                                                 |                                                                     |                                                                                                 |                                  |                                                              |
| I.          | «Волшебная палочка-выручалочка»            | Перестроение из колонны по одному колонну по два в движении | Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой | Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты)          | С палкой К. № 24 | Ходьба по гимнастической скамейке за головой на плечах (O) Поточно                                              | Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3-5 м) (II) Поточно       | Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие (с 2-х м) (3) Фронтально             |                                  | «Лиса в курятнике»                                           |
| II.         | «В гости к гномику»                        | Перестроение из колонны по                                  | Ходьба на носках, пятках, на                                                       | Бег со средней скоростью                                                        | С палкой К. № 24 | Ходьба по скамейке за головой                                                                                   | Прыжки с высоты в обруч                                             |                                                                                                 | Лазание по гимнастической стенке | «Подбрось-поймай»                                            |

|               |                                      |                                                           |                                                                               |                                                                                           |                   |                                                                 |                                                             |                                                                                           |                                                                                         |                                               |
|---------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|               |                                      | одному в наружном колонну по своде стопы два в движении   |                                                                               | 40–60 м в чередовании с ходьбой (3–4 раза)                                                |                   | (П)<br>Поточно                                                  | (высота 25 см)<br><br>(3)<br>Поточно                        |                                                                                           | произвольным способом (О)<br>Поточно                                                    | «Великаны и гномы»                            |
| 1             | 2                                    | 3                                                         | 4                                                                             | 5                                                                                         | 6                 | 7                                                               | 8                                                           | 9                                                                                         | 10                                                                                      | 11                                            |
| III.          | «Автомобилисты»                      | Перестроен из колонны по одному колонну по три в движении | Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (красного, желтого и зеленого цвета) | Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой; бег по узкой извилистой дорожке | С обручем К. № 19 | Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (3)<br>Поточно |                                                             | Метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м)<br><br>(О)<br>Фронтально подгруппой | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)<br>(П)<br>Поточно | «Воробышки и автомобили»                      |
| IV.           | «К совушке»                          | Перестроен из колонны по одному колонну по три в движении | Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)      | Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой (80–120 м)                       | С обручем К. № 19 |                                                                 | Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см)<br>(О)<br>Поточно | Метание предметов вдаль (за черту) (расстояние 3,5–6,5 м)<br>(П)<br>Фронтально подгруппой | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)<br>(3)<br>Поточно | «Совушка»                                     |
| 1             | 2                                    | 3                                                         | 4                                                                             | 5                                                                                         | 6                 | 7                                                               | 8                                                           | 9                                                                                         | 10                                                                                      | 11                                            |
| <b>АПРЕЛЬ</b> |                                      |                                                           |                                                                               |                                                                                           |                   |                                                                 |                                                             |                                                                                           |                                                                                         |                                               |
| I.            | «К лисичке в гости» (загадка о лисе) | Перестроен из колонны по одному колонну по четыре         | Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом по кругу по сигналу                   | Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе (2–3                     | С кеглей К. № 18  | Ходьба по наклонной скамейке с заданиями для рук (О)<br>Поточно | Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см)<br>(П)<br>Поточно | Метание предметов вдаль (расстояние 3,5–6 м)<br>(3)<br>Фронтально                         |                                                                                         | «Лиса в курятнике»<br><br>М/п «Найди курочку» |

|            |                     |                                                                 |                                                                                                |                                                                                  |                       |                                                                             |                                                                                 |                                                                   |                                                                                |                                                      |
|------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|            |                     |                                                                 |                                                                                                | раза)                                                                            |                       |                                                                             |                                                                                 | подгруппой                                                        |                                                                                |                                                      |
| II.        | «Смелые охотники»   | Перестроен из колонны по одному по колонну по четыре в движении | Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал – встать на одной ножке, удержав равновесие | Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот | С кеглей К. № 18      | Ходьба по наклонной скамейке, ставя ногу с носка, руки на пояс (II) Поточно | Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см) (3) Поточно |                                                                   | Лазание по гим. стенке с перешагиванием с одного пролета на другой (O) Поточно | «Охотники и звери»                                   |
| III.       | «В весенний лес»    | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны                 | Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)                                       | Бег в среднем темпе (1-1,5 мин)                                                  | Без предмета К. № 15  | Ходьба по наклонной скамейке с перешагиванием через предметы (3) Поточно    |                                                                                 | Метание в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) (O) Фронтально | Лазание по гим. стенке с перешагиванием на другой пролет (II) Поточно          | «Нам не страшен серый волк»                          |
| 1          | 2                   | 3                                                               | 4                                                                                              | 5                                                                                | 6                     | 7                                                                           | 8                                                                               | 9                                                                 | 10                                                                             | 11                                                   |
| IV.        | «В гости к медведю» | Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу           | Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу                              | Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом в рассыпную по залу  | Без предмета К. № 15  |                                                                             | Прямой галоп (II) Фронтально                                                    | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (II) Фронтально      | Лазание по гим. стенке с перешагиванием на другой пролет (3) Поточно           | «У медведя во бору»<br>М/п<br>«Угадай, чей голосок?» |
| <b>МАЙ</b> |                     |                                                                 |                                                                                                |                                                                                  |                       |                                                                             |                                                                                 |                                                                   |                                                                                |                                                      |
| I.         | «В гости к Бобику»  | Размыкание по ориентиру, Команды: Равняйся! Смирно!             | Ходьба по «полянке» с переменной направления и остановкой на сигнал                            | Челночный бег (3 на 5)                                                           | С малым мячом К. № 14 | Ходьба по наклонной скамейке со взмахами рук (O) Поточно                    | Прыжки в высоту с места (5-10 см) (II) Поточно                                  | Бросание мяча вверх и ловля его (3) Фронтально                    |                                                                                | «Котята и щенята»                                    |

|      |                          |                                                                                                  |                                                      |                        |                       |                                                                     |                                                     |                                                                  |                                                                    |                  |
|------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------|
| II.  | «К совушке-сове»         | Перестроение из одной колонны в три, Размыкание на вытянутые руки вперед                         | Чередование ходьбы в колонне с ходьбой спиной вперед | Бег в быстром темпе    | С малым мячом К. № 14 | Ходьба по скамейке с поворотом вокруг себя на середине (II) Поточно | Прыжки с поворотом кругом (C) Фронтально            |                                                                  | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (II) Поточно       | «Совушка»        |
| 1    | 2                        | 3                                                                                                | 4                                                    | 5                      | 6                     | 7                                                                   | 8                                                   | 9                                                                | 10                                                                 | 11               |
| III. | «В гости к Мурке»        | Перестроение из колонны по одному в три колонны, размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны | Чередование ходьбы в колонне с ходьбой спиной вперед | Бег со сменой ведущего | С кубиком К. № 16     | Ходьба с мешочком на голове (II) Фронтально                         |                                                     | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) (II) Поточно | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони (C) Фронтально | «Птички и кошка» |
| IV.  | «В гостях у пса Барбоса» | Повороты направо и налево переступанием                                                          | Ходьба в колонне с ползанием на средних четвереньках | Бег в быстром темпе    | С кубиком К. № 16     |                                                                     | Прыжки в длину с места (не менее 70 см) (C) Поточно | Бросание вдаль набивного мяча (вес 1 кг) (II) Поточно            | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (C) Поточно        | «Лохматый пес»   |

### Перспективно-тематическое планирование занятий по физической культуре в старшей группе

| Неделя | Мотивация | Строевые упражнения и перестроения | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на равновесие (УР) | Прыжки | Метание Катание Бросание | Лазанье Ползание | Подвижные игры (ПИ) |
|--------|-----------|------------------------------------|--------|-----|----------------------------------|-------------------------------|--------|--------------------------|------------------|---------------------|
| 1      | 2         | 3                                  | 4      | 5   | 6                                | 7                             | 8      | 9                        | 10               | 11                  |
|        |           |                                    |        |     |                                  |                               |        |                          |                  |                     |

| СЕНТЯБРЬ |                                      |                                                          |                                                                       |                                                                              |                      |                                                         |                                                                                                   |                                                                 |                                                                                  |                            |
|----------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1        | 2                                    | 3                                                        | 4                                                                     | 5                                                                            | 6                    | 7                                                       | 8                                                                                                 | 9                                                               | 10                                                                               | 11                         |
| I.       | «Сбор урожая» (загадки про овощи)    | Построение в колонну, равнение на ведущего               | Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе      | Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу    | Без предмета К. № 1  | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (П) Поточно      | Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте (П) Фронтально                                     | Бросание мяча о пол и ловля его (П) Фронтально                  | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием мяча головой (О) Поточно | «Погрузка овощей» эстафета |
| II.      | «Поход в осенний лес»                | Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте       | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, в рассыпную   | Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестом ног назад | С малым мячом К. № 2 | Ходьба по длинной гимнастической палке (О) Поточно      | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой (О) Фронтально | Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м) (3) Поточно     | Ползание на четвереньках змейкой (П) Фронтально                                  | «Хитрая лиса»              |
| III.     | «Кегли - помощники»                  | Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну | Ходьба с перекатом пятки на носок, парах, носках, колонне (с кеглями) | Бег мелким и широким шагом (с кеглями)                                       | С кеглями К. № 3     | Ходьба по ребристой доске с кеглями в руках (С) Поточно | Прыжки в длину с места (не менее 80 см) (П) Фронтально                                            | Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд) (О) Фронтально | Ползание между предметами (кеглями) в чередовании с ходьбой (О) Поточно          | «Мы веселые ребята»        |
| IV.      | «Мы спортсмены» (полоса препятствия) | Перестроение в пары на месте и в движении                | «Найди свое место в колонне» ходьба                                   | «Перенеси овощи в корзину» (эстафета) –                                      | С обручем К. № 4     | Ходьба по гимнастической палке (П)                      | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-                                                       | Брасание предметов через препятствие                            | Ползание на четвереньках                                                         | «Караси и щука»            |

|                |                               |                                                                                 |                                                                                                     |                                                                                                     |                    |                                                                                            |                                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                         |                                                       |
|----------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                | й)                            |                                                                                 | врассыпную с<br>нахождением<br>своего места в<br>колонне по<br>сигналу                              | бег с<br>«овощами»<br>до корзины<br>и обратно                                                       |                    |                                                                                            | 3 м)<br>(П)                                                                                                           | в цель (с<br>расстояния 2<br>м (П)                                                                              | (расстояние<br>3-4 м),<br>прокатывая<br>головой мяч<br>(П)                                              |                                                       |
|                | «Веселые<br>соревнован<br>ия» |                                                                                 |                                                                                                     |                                                                                                     | —                  | —                                                                                          | «Пингвины»<br>- эстафета:<br>прыжки с<br>зажатым<br>между колен<br>мячом до<br>ориентира, не<br>уронив его            | «Не урони<br>мяч» -<br>эстафета: на<br>бадминтонн<br>ой ракетке<br>пронести<br>мяч до<br>ориентира и<br>обратно | «Кто<br>быстрее<br>доползет» -<br>ползание по<br>гимнастичес<br>кой<br>скамейке на<br>четверенька<br>х» | —                                                     |
| 1              | 2                             | 3                                                                               | 4                                                                                                   | 5                                                                                                   | 6                  | 7                                                                                          | 8                                                                                                                     | 9                                                                                                               | 10                                                                                                      | 11                                                    |
| <b>ОКТАБРЬ</b> |                               |                                                                                 |                                                                                                     |                                                                                                     |                    |                                                                                            |                                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                         |                                                       |
| I.             | «Мы<br>ловкие<br>ребята»      | -<br>Построение<br>в две колонны                                                | Ходьба в<br>глубоком<br>приседе,<br>колонне,<br>поворотом<br>кругом                                 | Бег<br>змейкой,<br>в широким<br>с шагом,<br>преодолевая<br>препятствия<br>(высотой 10-<br>20 см)    | С мячом<br>К. № 5  | Ходьба по<br>гимнастичес<br>кой<br>скамейке<br>через<br>набивные<br>мячи<br>(О)<br>Поточно | Прыжки на<br>двух ногах на<br>месте (30-40<br>прыжков 2-3<br>раза) в<br>чередовании с<br>ходьбой<br>(П)<br>Фронтально | Ловить мяч<br>двумя<br>руками (не<br>менее 10 раз<br>подряд)<br>(П)<br>Фронтальн<br>о                           | Ползание<br>на животе по<br>скамейке с<br>подтягивани<br>ем руками<br>(П)<br>Поточно                    | «Ловишки»                                             |
| II.            | «Палочка-<br>выручалоч<br>ка» | Повороты на<br>месте<br>прыжком в<br>разные<br>стороны.<br>Построение в<br>круг | Ходьба по<br>кругу<br>приставным<br>шагом вправо,<br>влево, на<br>пятках, на<br>носах (с<br>палкой) | Бег (с<br>палкой) со<br>сменой<br>ведущего,<br>выбрасывая<br>прямые ноги<br>вперед, с<br>остановкой | С палкой<br>К. № 6 | Кружение<br>парами,<br>держась за<br>палку<br>(П)<br>Фронтальн<br>о                        | Прыжки (с<br>палкой в<br>руках) на двух<br>ногах с<br>продвижение<br>м вперед<br>(расстояние 3-<br>4 м)               | Отбивание<br>мяча одной<br>рукой в<br>движении по<br>кругу<br>(З)<br>Фронтальн<br>о                             | Лазание по<br>гимнастичес<br>кой стенке<br>разноименн<br>ым<br>способом,<br>перелезая на<br>соседний    | «Хитрая<br>лиса»<br><br>М/п «Угадай,<br>чей голосок?» |

|               |                                     |                                   |                                                                                                         |                                                     |                     |                                                                                             |                                                             |                                                                 |                                                                                                  |                    |
|---------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|               |                                     |                                   |                                                                                                         | по звуковому сигналу                                |                     |                                                                                             | (С) Фронтально                                              |                                                                 | пролет (О) Поточно                                                                               |                    |
| III.          | «Волшебные обручи»                  | Перестроение в два круга          | Ходьба по кругу носках, пятках, выпадами, спиной вперед                                                 | Бег змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу | С обручем К. № 7    | Ходьба по скамейке с обручем перед собой с приседанием на середине, обруч вверх (О) Поточно |                                                             | Катание обруча (П) Фронтально                                   | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет (П) Поточно | «Бездомный заяц»   |
| 1             | 2                                   | 3                                 | 4                                                                                                       | 5                                                   | 6                   | 7                                                                                           | 8                                                           | 9                                                               | 10                                                                                               | 11                 |
| IV.           | «Идем в поход» (полоса препятствий) | Расчет на первый-второй в шеренге | Обычная ходьба в сочетании ходьбой спиной вперед, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть) | Игра «Пустое место»                                 | Без предмета К. № 8 | Ходьба по скамейке через набивные мячи (П)                                                  | «С кочки на кочку»                                          | Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) (П)                      | Ползание под дугу (высота 50 см) (П)                                                             | «Гори, гори ясно!» |
|               | «Соревнования»                      |                                   |                                                                                                         |                                                     | —                   | «Полоса препятствий» - ходьба по палке, подлезание под воротца                              | «Большая прыжковая эстафета» - из обруча, боком через палку | «Пронеси мяч, не задев кегли» (с бадминтонной ракеткой и мячом) | —                                                                                                | —                  |
| <b>НОЯБРЬ</b> |                                     |                                   |                                                                                                         |                                                     |                     |                                                                                             |                                                             |                                                                 |                                                                                                  |                    |
| I.            | «Прогулки»                          | Перестроение                      | Обычная                                                                                                 | Бег                                                 | С флажками          | Ходьба по                                                                                   | Прыжки на                                                   | Отбивание                                                       | Ползание                                                                                         | «Ловишки»          |

|      |                                  |                                                        |                                                                                   |                                                                                                      |                   |                                                                        |                                                                              |                                                                            |                                                                  |                                                 |
|------|----------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|      | а лесную поляну»                 | на е в две колонны, повороты на месте                  | ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дороге, по веревке | противо ходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу                                       | К. № 9            | скамейке с приседанием на середине                                     | мягкое покрытие (высотой 20 см) (О) Поточно                                  | мяча о пол с продвижением (шагом) вперед (расстояние 5-6 м) (О) Фронтально | по скамейке с опорой на предплечья и колени (П)                  |                                                 |
| II.  | «Мы дружные ребята» (дружилка а) | - Повороты на месте кругом, перестроение в три колонны | Обычная ходьба с выполнением заданий по сигналу (присесть, подпрыгнуть и т.п.)    | Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег враспынную, в колонне обычный бег                        | С кеглями К. № 10 |                                                                        | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 3-4 м) (П) Фронтально | Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м) (О) Поточно                | Перелезание через несколько предметов подряд (О) Поточно         | «Мы веселые ребята»                             |
| 1    | 2                                | 3                                                      | 4                                                                                 | 5                                                                                                    | 6                 | 7                                                                      | 8                                                                            | 9                                                                          | 10                                                               | 11                                              |
| III. | «Спортсм ены» (загадки о спорте) | Выполнение поворотов на углах                          | Ходьба в колонне, спиной вперед, парами                                           | Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге | С палкой К. № 11  | Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, палку вверх (О) Поточно | Игра «Не оставайся на полу»                                                  | Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз) (П) Фронтально                   | Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой (П) Поточно | «Перебежки»<br>М/п «Угадай и покажи вид спорта» |
| IV.  | «Если с другом вышел путь»       | Повороты на месте, построение в круг                   | Ходьба в колонне по одному, ходьба                                                | Бег с остановкой по звуковому                                                                        | С мячом К. № 12   | Ходьба по длинной гимнастической палке                                 | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20                                        | Отбивание мяча о пол с продвижением вперед                                 | Ползание до флажка                                               | «Ловишка с мячом»                               |

|  |                                    |  |        |         |   |           |                    |                    |  |  |
|--|------------------------------------|--|--------|---------|---|-----------|--------------------|--------------------|--|--|
|  | «дружилка»<br>(полоса препятствий) |  | парами | сигналу |   |           | см)                | (на расст-ие 5-6 м |  |  |
|  | «Веселые игры»                     |  |        |         | — | «Водяной» | «Охотники и зайцы» | «Мышеловка»        |  |  |

### ДЕКАБРЬ

|      |                                 |                                                           |                                                                                   |                                                                        |                      |                                                             |                                                      |                                         |                                               |                                                                          |
|------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| I.   | «Поход в зимний лес»            | Расчет на первый, второй, третий; перестроение по расчету | Ходьба по залу колонне, высоко поднимая колени – «по сугробам»                    | Бег с препятствиями (по наклонной доске, через предметы высотой 10 см) | Без предмета К. № 13 | Ходьба по гимнастической скамейке на носках                 | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) | Бросание мяча вверх и ловля его хлопком | Переползание через несколько предметов подряд | «Эстафета с рюкзаком»<br>М/п<br>«Снежинка, елочка, сугроб» (на внимание) |
| 1    | 2                               | 3                                                         | 4                                                                                 | 5                                                                      | 6                    | 7                                                           | 8                                                    | 9                                       | 10                                            | 11                                                                       |
| II.  | «Нарыбалку с другом» (дружилка) | Построение в звенья за ведущими                           | Обычная ходьба с заданиями для рук, ходьба, высоко поднимая колени, спиной вперед | Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу                  | В парах К. № 14      | Ходьба по скамейке, с раскладыванием и собиранием предметов | Прыжки в длину с места (не менее 80 см)              | «Охотники и зайцы»                      | Пролезание в обруч разными способами          | «Удочка»                                                                 |
| III. | «Палочка-помогалочка»           | Перестроение в пары, в колонны                            | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких                                 | Бег с высоким подниманием колен, выбрасывая                            | С палкой К. № 15     | Ходьба по наклонной доске на носках, палка за               | Прыжки разными способами (ноги скрестно,             | Бросание мяча вверх и ловля его хлопком | Ползание на четвереньках расстояние 3-4 м) с  | «Стой!»                                                                  |

|     |                                           |                                       |                                                                             |                                 |                            |                                                                   |                                               |                                                                       |                                                                         |                                     |
|-----|-------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|     |                                           |                                       | четвереньках, на пятках, на носках                                          | прямые ноги вперед, в рассыпную |                            | лопатками (О) Поточно                                             | ноги врозь) с палкой (П) Фронтально           | (З) Фронтально                                                        | толканием головой мяча) (П) Поточно                                     |                                     |
| IV. | «В гости к Морозам» (круговая тренировка) | Перестроение в шеренгу, в две шеренги | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, по сигналу поворотом кругом | Игра «Ручейки и озера»          | С большой веревкой К. № 16 | Ходьба по наклонной доске (вверх и вниз) с мешочком на голове (П) | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см) (П) | Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) по гимнастической скамейке (П) | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м с толканием головой мяча (З) | «Два Мороза!»                       |
|     | «Игры в гости нас зовут»                  |                                       |                                                                             |                                 | —                          |                                                                   | «Волк во рву»                                 | «Ловишка с мячом»                                                     | «Медведи и пчелы»                                                       | «Новогоднее угощение» (на внимание) |
| 1   | 2                                         | 3                                     | 4                                                                           | 5                               | 6                          | 7                                                                 | 8                                             | 9                                                                     | 10                                                                      | 11                                  |

### ЯНВАРЬ

|    |                                                 |                                    |                                                                                                         |                                                                                               |                      |                                                                                               |                      |                                                                          |                                                                            |                                                        |
|----|-------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| I. | «Зимние забавы» (загадки о зимних видах спорта) | Перестроение в одну, в три колонны | Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; обычная ходьба широким шагом, по сигналу прыжки на двух ногах | Бег, высоко поднимая колени, бег с преодолением «снежных преград» (скамейка – перепрыгивание) | Без предмета К. № 17 | Ходьба по гимнастической скамейке, переключая «снежок» из руки в руку над головой (П) Поточно | «Выше ноги от земли» | Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы (П) Фронтально | Ползание на четвереньках с толканием мяча головой (П) Поточно (З) колонны) | «Медведь» М/п «Снежинка, елочка, сугроб» (на внимание) |
|----|-------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|

|      |                                                       |                                                                                 |                                                                                                   |                                                                                               |                       |                                                                                                           |                                                          |                                                                 |                                                                  |                                          |
|------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| II.  | «Забавы зимушки-зимы»                                 | Построение в круг, размыкание на вытянутые руки                                 | Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; обычная ходьба широким шагом, по сигналу поворот кругом | Бег, высоко поднимая колени, бег с преодолением «снежных преград» (скамейка – перепрыгивание) | С кеглей К. № 18      | Ходьба по гимнастической скамейке на носках, перекладывая «снежок» из руки в руку над головой (3) Поточно | Прыжки через кегли, лежащие на полу (II) Поточно         | «Сбей кеглю»                                                    | Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа (O) Поточно  | «Два Мороза»                             |
| III. | «Мы веселые ребята» (дружилка)                        | Перестроение в пары                                                             | Ходьба приставным шагом притопом прихлопом                                                        | Бег со сменой направления и движения по музыкальному сигналу                                  | С малым мячом К. № 19 | Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком на голове (II) Поточно                    | Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место (O) Поточно | Перебрасывание мяча из одной руки в другую (O) Фронтально       | Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа (II) Поточно | «Мы веселые ребята»                      |
| 1    | 2                                                     | 3                                                                               | 4                                                                                                 | 5                                                                                             | 6                     | 7                                                                                                         | 8                                                        | 9                                                               | 10                                                               | 11                                       |
| IV.  | «Путешествие в страну Кегляндию» (полоса препятствий) | Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному разным сторонам | Ходьба с перекатом пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу поворот прыжком                     | Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу                                          | С кеглями К. № 20     | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине (с кеглями) (II)                              | Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место (II)        | Метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м) (II) | Ползание на четвереньках змейкой (огИБая кегли) (C)              | «Играй, играй, кеглю не теряй» (с бегом) |
|      | «Веселые старты»                                      |                                                                                 |                                                                                                   |                                                                                               | —                     | «Кто быстрее»                                                                                             | «С кочки на кочку»                                       | «Попади в корзину»                                              | «Подлезь и не                                                    | —                                        |

|                |                                        |                                                      |                                                                                        |                                                                                |                            |                                                                                        |                                                                                                  |                                                                                         |                                                       |                       |
|----------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------|
|                |                                        |                                                      |                                                                                        |                                                                                |                            | (приставным шагом по длинной гимнастической палке)                                     | (прыжки широким шагом)                                                                           | (метание мячей в корзину)                                                               | задень» (попластунски)                                | ≈                     |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> |                                        |                                                      |                                                                                        |                                                                                |                            |                                                                                        |                                                                                                  |                                                                                         |                                                       |                       |
| I.             | «Пожарные на учениях»                  | Перестроение в одну, в три колонны                   | Обычная ходьба в колонне, шеренге, по сигналу принять исходное положение, лежа на полу | Бег в приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, сменой направляющего | С большой веревкой К. № 21 | Ходьба по наклонной скамейке боком (приставным шагом) с мешочком на голове (П) Поточно | Прыжки в длину разбега (примерно 100 см) (О) Поточно                                             | Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений (О) Фронтально |                                                       | «Пожарные на учении»  |
| 1              | 2                                      | 3                                                    | 4                                                                                      | 5                                                                              | 6                          | 7                                                                                      | 8                                                                                                | 9                                                                                       | 10                                                    | 11                    |
| II.            | «Я твой друг и ты мой друг» (дружилка) | Построение в шеренгу, расчет на первый, второй       | Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба парами                                   | Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами                                 | В парах К. № 22            |                                                                                        | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой (П) Фронтально | «Попади в обруч»                                                                        | Перелезание с одного пролета на другой (О) Поточно    | «Стоп!» М/п «Маланья» |
| III.           | «Ловкачи»                              | Равнение в колонне, в шеренге, перестроение в звенья | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках, пятках                               | Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу, бег с захлестом ног назад      | Без предмета К. № 23       | Ходьба по гимнастической скамейке через предметы (П) Поточно                           | Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20 см) (О)      | Бросание мяча вверх и ловля его хлопком (3) Фронтально                                  | Ползание через несколько предметов подряд (П) Поточно | «Ловишки»             |

| 1           | 2                                              | 3                                                                        | 4                                                                                                              | 5                                                                           | 6                            | 7                                                                            | 8                                                                    | 9                                                           | 10                                               | 11                                |
|-------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|
| IV.         | «Тренировка юных солдат» (круговая тренировка) | Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Расчет на первый, второй | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, сигналу поворот прыжком кругом | Бег на носках по сигналу в рассыпную в сочетании с построением по диагонали | С малым мячом К. № 24        | Ходьба по наклонной скамейке на носочках, переключая мяч из руки в руку (С)  | Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см) (П)                       | Метание мячей в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м) (З)  | Перелезание с одного пролета на другой (П)       | «Ловишки с мячом»                 |
|             | «Юные спортсмены»                              |                                                                          |                                                                                                                |                                                                             | —                            |                                                                              | Эстафета «Кенгуру» (прыжки зажав мяч между колен)                    | Эстафета «Проведи мяч» (правой и левой ногой огибая стойки) | «Птички и клетка»                                | М/п «Отгадай и покажи вид спорта» |
| <b>МАРТ</b> |                                                |                                                                          |                                                                                                                |                                                                             |                              |                                                                              |                                                                      |                                                             |                                                  |                                   |
| I.          | «Мы юные циркачи»                              | Построение в один круг, в два («на арене цирка»)                         | Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей                                           | Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, высоко поднимая колени                 | С короткой скакалкой К. № 25 | Ходьба по скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками (О) Поточно | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) (О) Поточно | Перебрасывание мяча из одной руки в другую (П) Фронтально   | Ползание под гимнастической скамейке (З) Поточно | «Ловишка с лентами»               |
| II.         | «Волшебное колесо»                             | Перестроение в три                                                       | Обычная ходьба в                                                                                               | Бег по кругу,                                                               | С обручем К. № 26            | Кружение парами,                                                             | Прыжки в высоту с                                                    | Метание предметов в                                         | Лазание в по                                     | «Ловишка из круга»                |

|               |                                                |                                             |                                                             |                                                                     |                       |                                                                        |                                                                        |                                                       |                                                      |                        |
|---------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|
|               |                                                | колонны.                                    | сочетании с ходьбой топающим шагом вращением обруча         | с изменяя направление, спиной вперед                                |                       | держась за обруч (3) Фронтально                                        | места прямо и боком (через 5-6 предметов, высота 15-20 см) (П) Поточно | горизонтальную цель (расстояние 3-4 м) (С) Фронтально | гимнастической стенке с изменением темпа (П) Поточно | М/п «Великаны и гномы» |
| 1             | 2                                              | 3                                           | 4                                                           | 5                                                                   | 6                     | 7                                                                      | 8                                                                      | 9                                                     | 10                                                   | 11                     |
| III.          | «С другом веселее» (дружилка)                  | Перестроение в колонну, в круг              | Ходьба на носках, скрестным шагом, по сигналу ходьба парами | Бег на носках, выбрасывая прямые ноги вперед, по сигналу бег парами | В парах К. № 27       | Ходьба по скамейке с раскладыванием и собиранием предметов (П) Поточно | Прыжки с разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) (П) Фронтально  | Перебрасывание мяча с отскоком от пола (О) Фронтально | Пролезание в обруч с разными способами (П) Поточно   | «Хитрая лиса»          |
| IV.           | «Прогулка в весенний лес» (полоса препятствий) | Повороты направо, налево в колонне, шеренге | Ходьба со сменой ведущего, по сигналу прыжки                | Игра «Ручейки и озера»                                              | С флажками К. № 28    | Ходьба по скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками (П)   | Прыжки через препятствия (высотой 15-20 см) (3)                        | Метание предметов в цель (центр мишени) (П)           | Ползание на четвереньках под дугой (змейкой) (П)     | «Ловишка из круга»     |
|               | «Играем дружно»                                |                                             |                                                             |                                                                     | —                     |                                                                        | «Волк во рву»                                                          | «День и ночь»                                         | Эстафета «Кто быстрее до флажка»                     | М/п «Летает-не летает» |
| 1             | 2                                              | 3                                           | 4                                                           | 5                                                                   | 6                     | 7                                                                      | 8                                                                      | 9                                                     | 10                                                   | 11                     |
| <b>АПРЕЛЬ</b> |                                                |                                             |                                                             |                                                                     |                       |                                                                        |                                                                        |                                                       |                                                      |                        |
| I.            | «Юные космонавты»                              | Перестроение в две, три колонны на          | Ходьба обычная, на носках, по                               | Бег с ускорением                                                    | С малым мячом К. № 29 | Ходьба с мешочком на голове                                            | Прыжки через длинную                                                   | «Мяч капитану»                                        | Перелетание с одного пролета на                      | «Космонавты»           |

|      |                                             |                                                                           |                                                                             |                                                                                        |                      |                                                                             |                                                           |                                                                                     |                                                                                                |                                           |
|------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|      |                                             | месте и в движении                                                        | сигналу «К звездам!» – прыжок вверх с хлопком над головой                   |                                                                                        |                      | (С)<br>Поточно                                                              | скакалку (неподвижную и качающуюся) (П)<br>Поточно        |                                                                                     | другой (П)<br>Поточно                                                                          | М/п «Угадай, где звенел колокольчик?»     |
| II.  | «В гости к лесным зверям»                   | Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении                     | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, спиной вперед | Непрерывный бег в среднем темпе (1.5-2 мин)                                            | С кубиками К. № 30   | Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием посередине) (С)<br>Поточно | Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см) (П)<br>Поточно | Отбивание мяча о пол (с продвижением вперед) (П)<br>Фронтально                      | Игра «Медведь и пчелы»                                                                         | «Бездомный заяц»                          |
| III. | «В любом месте веселее вместе» (дружилка а) | Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному | Ходьба с прихлопами и прихлопами                                            | Бег подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым, левым боком, руки на поясе | С палкой К. № 31     | Ходьба по длинной гимнастической палке (С)<br>Поточно                       | Прыжки в длину с места (не менее 80 см) (С)<br>Поточно    | Бросание мяча о пол и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд) (П)<br>Фронтально | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча (П)<br>Фронтально группой | «Мы веселые ребята»                       |
| 1    | 2                                           | 3                                                                         | 4                                                                           | 5                                                                                      | 6                    | 7                                                                           | 8                                                         | 9                                                                                   | 10                                                                                             | 11                                        |
| IV.  | «Тренировка» (полоса препятствий)           | Построение в колонну, перестроения в звенья                               | Ходьба в колонне сменой ведущего, ходьба противходом                        | Бег противходом, по сигналу – в рассыпную                                              | Без предмета К. № 32 | Ходьба по наклонной доске (С)                                               | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см) (С)             | Метание предметов в цель (цели мишени) (С)                                          | Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени (С)                                       | «Пустое место»<br>М/п «Угадай, кто ушел?» |

|      |                        |                                                                                 |                                                                          |                                                                        |                      |                                                                           |                                                          |                                            |                                                            |                                                  |
|------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|      | «Поиграйка!»           |                                                                                 |                                                                          |                                                                        | —                    |                                                                           | «Охотники и зайцы»                                       | «Медведи и пчелы»                          |                                                            |                                                  |
|      | <b>МАЙ</b>             |                                                                                 |                                                                          |                                                                        |                      |                                                                           |                                                          |                                            |                                                            |                                                  |
| I.   | «Поход в весенний лес» | Построение в колонну, перестроение парами                                       | Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу – перестроиться в колонну    | Бег на носках, захлестом голени, спиной вперед, по сигналу – остановка | Без предмета К. № 33 |                                                                           | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) | Бросание мяча вверх и ловля его хлопком    | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками | «Ловишки с лентой»<br><br>М/п «Горячая картошка» |
|      |                        |                                                                                 |                                                                          |                                                                        |                      |                                                                           | (З)<br>Поточно                                           | (П)<br>Фронтально                          | (С)<br>Поточно                                             |                                                  |
| II.  | «Пожарные на учениях»  | Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны) | Обычная ходьба в сочетании ходьбой широким шагом, на низких четвереньках | Бег в семящим шагом, по сигналу бег с выбросом прямых ног вперед       | С мячом К. № 34      | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов | Прыжки в длину с места (не менее 80 см)                  | Отбивание мяча о пол с продвижением вперед |                                                            | «Пожарные на учениях»                            |
|      |                        |                                                                                 |                                                                          |                                                                        |                      |                                                                           | (П)<br>Поточно                                           | (С)<br>Фронтально                          | (З)<br>Фронтально                                          |                                                  |
| 1    | 2                      | 3                                                                               | 4                                                                        | 5                                                                      | 6                    | 7                                                                         | 8                                                        | 9                                          | 10                                                         | 11                                               |
| III. | «Наш друг обруч»       | Перестроение парами, в два круга                                                | Ходьба перекатом пятки на носок                                          | Бег с преодолением препятствий (скамейка, воротики)                    | С обручем К. № 35    | Кружение парами, держась за обруч                                         |                                                          | Бросание набивного мяча (не менее 2,5 м)   | Перелезание через несколько предметов подряд               | «Кто лучше прыгнет?»                             |
|      |                        |                                                                                 |                                                                          |                                                                        |                      |                                                                           |                                                          | (П)                                        | (П)                                                        |                                                  |

|     |                                                 |                               |                                               |                                             |                    |                                                            |                                              |                                                   |                                                                |                     |
|-----|-------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------|
|     |                                                 |                               |                                               |                                             |                    | (С)<br>Фронтальн<br>о                                      |                                              | Поточно                                           | Поточно                                                        | ☺                   |
| IV. | «Тренировка спортсмена в» (круговая тренировка) | Перестроение в колонну по три | Ходьба на носочках, на наружных сторонах стоп | Непрерывный бег в среднем темпе (1.5-2 мин) | С флажками К. № 36 | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (П) | Прыжки через предметы (высотой 15-20 см) (С) | Метание предметов в цель (с расстояния 3-4 м) (3) | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками (С) | «Ловишки-перебежки» |
|     | «Олимпиады»                                     |                               |                                               | Бег на короткую дистанцию – 30 м            | —                  | —                                                          | «Кто дальше прыгнет?»                        | «Кто дальше бросит?»                              | —                                                              | —                   |

#### Перспективно-тематическое планирование занятий по физической культуре в подготовительной группе

| Неделя          | Мотивация             | Перестроение                                                                                    | Ходьба                                                              | Бег                                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на равновесие (УР) | Прыжки                             | Метание Катание Бросание                     | Лазанье Ползание                                                                         | Подвижные игры (ПИ) |
|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1               | 2                     | 3                                                                                               | 4                                                                   | 5                                        | 6                                | 7                             | 8                                  | 9                                            | 10                                                                                       | 11                  |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |                       |                                                                                                 |                                                                     |                                          |                                  |                               |                                    |                                              |                                                                                          |                     |
| I.              | «Вперед, на стадион!» | Построение в колонну по одному, игра «По местам» - по сигналу дети находят свое место в колонне | Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным» | Бег змейкой, по сигналу – смена ведущего | Без предмета К. № 1              |                               | Прыжки в длину с места (П) Поточно | Отбивание мяча о пол на месте (П) Фронтально | Ползание на животе по скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами (О) Поточно | «Ловишка»           |

|      |                                           |                                                   |                                                                                                                           |                                                                                             |                     |                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                     |                                                                                  |                                               |
|------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| II.  | «Мы баскетболисты» (загадка о баскетболе) | Построение в колонну. Повороты направо, налево    | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч вперед, ходьба на носках – мяч за голову                  | Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку | С мячом К. № 2      | Ходьба по скамейке с переключением перед собой мяча двумя руками (П) Поточно                 | Прыжки с разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой) – мяч в руках перед собой (О) Фронтально | Перебрасывание мяча через веревку двумя руками от груди (П) Поточно |                                                                                  | «Чья команда забросит больше мячей в корзину» |
| 1    | 2                                         | 3                                                 | 4                                                                                                                         | 5                                                                                           | 6                   | 7                                                                                            | 8                                                                                                                     | 9                                                                   | 10                                                                               | 11                                            |
| III. | «Все на тренировку!»                      | Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено» | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, враспышную с нахождением своего места в колонне | Бег на носках, захлестом ног назад, с изменением темпа, высоко поднимая колени              | Без предмета К. № 3 | Ходьба по скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперед (О) Поточно | Прыжки в длину с места (не менее 100 см) (П) Поточно                                                                  | Ловля мяча двумя руками (не менее 20 раз подряд) (О) Фронтально     | Лазанье по гимнастической лестнице с изменением темпа (П) Поточно                | «Ловишки с лентой»                            |
| IV.  | «Поход к озеру» (круговая тренировка)     | Перестроение в три колонны                        | Обычная ходьба, по сигналу – ходьба враспышную, ходьба на носках, на пятках                                               | Бег в среднем темпе 40 сек, по сигналу – чередуя с ходьбой                                  | С палкой К. № 4     | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках (П)                                       | Прыжки через предметы (высотой 20-30 см) (П)                                                                          | Брасание предметов в цель (с расстояния 4-5 м) (П)                  | Ползание на животе по скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами (П) | «Караси и щука»                               |
|      | «Веселые соревнования»                    |                                                   |                                                                                                                           |                                                                                             | —                   | «Полоса препятствий»                                                                         | «Полоса препятствий».                                                                                                 | «Кто больше»                                                        | «Полоса препятствий»                                                             | —                                             |

|                |                                 |                                                                                   |                                                                                           |                                                                   |                     |                                                                                               |                                                                                              |                                                                |                                                                      |                                            |
|----------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                | ия»                             |                                                                                   |                                                                                           |                                                                   |                     | ». Бег на носках по наклонной скамейке.                                                       | Прыжки через кубики разной высоты (10, 20, 30 см).                                           | забросит мячей в корзину»                                      | ». Подлезание в воротники (50 см).                                   |                                            |
| 1              | 2                               | 3                                                                                 | 4                                                                                         | 5                                                                 | 6                   | 7                                                                                             | 8                                                                                            | 9                                                              | 10                                                                   | 11                                         |
| <b>ОКТАБРЬ</b> |                                 |                                                                                   |                                                                                           |                                                                   |                     |                                                                                               |                                                                                              |                                                                |                                                                      |                                            |
| I.             | «Прогулка на лесную поляну»     | Построение в колонну по одному                                                    | Ходьба в колонне по одному, сигнал – смена направления. Ходьба через предметы (кирпичики) | Легкий бег на носках, меняя темп, по сигналу – бег через предметы | Без предмета К. № 5 | Ходьба по длинной гимнастической палке прямо и боком (3) Поточно                              | Игра «Удочка»                                                                                | Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой (О) Поточно | Ползание под дугу несколькими способами (высот 35-50 см) (П) Поточно | «Жмурки»                                   |
| II.            | «Мы дружим с обручами»          | Построение в шеренгу. Перестроение в колонну прыжком                              | Ходьба гимнастическим шагом, с приставной шаг с приседанием                               | Бег на носках, с захлестом ног назад, подскоком, боковым галопом  | С обручем К. № 6    | Ходьба по скамейке с обручем приседанием на одной ноге и пронесением другой махом (П) Поточно | Прыжки с продвижением вперед (на 5-6 м) с зажатым между ног мешочком с песком (О) Фронтально | Перебрасывание мяча через веревку (П) Фронтально               | Игра «Ловля обезьян»                                                 | «Караси и щука»                            |
| III.           | «Наш друг мяч» (загадка о мяче) | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны | Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках,                         | Обычный бег, бег змейкой, по сигналу – смена направления движения | С мячом К. № 7      | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур), мяч                | Прыжки с мячом в руках на одной ноге через веревку, вперед и назад (О)                       | «Кого назвали - тот и ловит»                                   | Лазанье по гимнастической лестнице с изменением темпа (П)            | «Гори, гори ясно!»<br><br>М/п «У кого мяч» |

|               |                                                |                                                              |                                                                        |                                                                        |                      |                                                                                   |                                                                                        |                                              |                                                                      |                                          |
|---------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|               |                                                |                                                              | на носках                                                              |                                                                        |                      | в центре пары (О)<br>Фронтально                                                   | Поточно)                                                                               |                                              | Поточно                                                              |                                          |
| 1             | 2                                              | 3                                                            | 4                                                                      | 5                                                                      | 6                    | 7                                                                                 | 8                                                                                      | 9                                            | 10                                                                   | 11                                       |
| IV.           | «Тренировка спортсмена в» (полоса препятствий) | Перестроение в круг, в два круга                             | Ходьба на носках, пятках, сигналу – остановка, на высоких четвереньках | Семенящий бег, чередуя с широким шагом, по сигналу перестроение в пары | Без предметов К. № 8 | Ходьба по палке прямо и боком (П)                                                 | Прыжки через веревку (П)                                                               | Метание в горизонтальную цель (с 4-5 м) (П)  | Ползание под дугу несколькими способами (высота 35-50 см) (П)        | «Барашек»                                |
|               | «Поиграйка!»                                   |                                                              |                                                                        |                                                                        | —                    | «Пройди препятствия». Боком по длинной палке.                                     | «Пройди препятствия». Прыжки через веревку                                             | «Кого назвали, тот и ловит»                  | «Ловля обезьян»                                                      | «Горячая картошка»                       |
| <b>НОЯБРЬ</b> |                                                |                                                              |                                                                        |                                                                        |                      |                                                                                   |                                                                                        |                                              |                                                                      |                                          |
| I.            | «Сигнальщики»                                  | Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом | Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка на сигнал     | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом         | С флажками К. № 9    | Ходьба по скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки) (О)<br>Поточно | Прыжки с продвижением вперед (на 5-6 м) с зажатым между ног мешочком (П)<br>Фронтально | «Кто самый меткий?»                          | Перелезание с одного пролета на пролет (по диагонали) (О)<br>Поточно | «Сигнальные огни» (с бегом, на внимание) |
| II.           | «Палочка-помогалочка»                          | Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего,         | Ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу. Пружинистый              | Бег на носках в разных направлениях, по сигналу                        | С палкой К. № 10     | Кружение с закрытыми глазами, держась за палку (с                                 | Прыжки (через 6-8 гимнастических палок) (П)                                            | Метание на дальность (6-12 м) левой и правой | «Перелет птиц»                                                       | «Мы веселые ребята»                      |

|                |                                                        |                                                               |                                                                      |                                                                      |                      |                                                                              |                                                                          |                                                                                 |                                                                                                   |                     |
|----------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                |                                                        | повороты на месте кругом                                      | шаг с носка                                                          | – бег в колонне                                                      |                      | остановкой и выполнение м фигур) (П) Фронтально                              | Фронтально                                                               | рукой (П) Поточно (по4 чел)                                                     |                                                                                                   |                     |
| 1              | 2                                                      | 3                                                             | 4                                                                    | 5                                                                    | 6                    | 7                                                                            | 8                                                                        | 9                                                                               | 10                                                                                                | 11                  |
| III.           | «Наш друг обруч»                                       | Расчет на 1, 2, 3-й. Перестроение в две, три колонны на месте | Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу – бег и ходьба в рассыпную | Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу – бег и ходьба в рассыпную | С обручем К. № 11    | Ходьба по скамейке с обручем перед собой, держа его двумя руками (П) Поточно | Прыжки на одной ноге через обруч вперед, назад. (П) Фронтально           | Бросание мяча вверх, по ловля его двумя руками (не менее 20 раз) (О) Фронтально | Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 30-50 см) (П) Поточно | «Совушка»           |
| IV.            | «Вместе весело шагать» - дружилка (полоса препятствий) | Перестроение из одной шеренги в два круга                     | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями для рук        | Бег по кругу, по сигналу – смена направления                         | Без предмета К. № 12 | Ходьба по скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки) (П)       | Прыжки на одной ноге через веревку (3) Прыжки (через набивных мячей) (3) | Отбивание мяча о пол с продвижением вперед (на расстояние 6-8 м) (П)            | Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 30-50 см) (С)         | «Ловишки-перебежки» |
|                | «Веселые игры»                                         |                                                               |                                                                      |                                                                      | —                    |                                                                              | «Не попадись»                                                            | «Кто быстрее докатит обруч до флажка?»                                          | Игра «Кто скорее доберется до флажка?»                                                            |                     |
| <b>ДЕКАБРЬ</b> |                                                        |                                                               |                                                                      |                                                                      |                      |                                                                              |                                                                          |                                                                                 |                                                                                                   |                     |
| I.             | «Ловкие ребята»                                        | Перестроение из одной                                         | Чередование ходьбы                                                   | Чередование бега                                                     | С кубиком К. № 13    | Ходьба по скамейке с                                                         | Прыжки из                                                                | Игра «Кто самый                                                                 | Подлезание под гимнастическую                                                                     | «Ловишка с лентой»  |

|      |                                              |                                                  |                                                                                          |                                                                                   |                       |                                                                                   |                                                                      |                                                                            |                                                                                         |                                 |
|------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|      |                                              | шеренги в две                                    | змейкой по залу ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу                              | змейкой в колонне, с бегом врассыпную с остановкой на сигнал                      |                       | приседанием и поворотом кругом (О) Поточно                                        | глубокого приседа (О) Фронтально                                     | меткий?»                                                                   | тическую скамейку (С) Поточно                                                           |                                 |
| 1    | 2                                            | 3                                                | 4                                                                                        | 5                                                                                 | 6                     | 7                                                                                 | 8                                                                    | 9                                                                          | 10                                                                                      | 11                              |
| II.  | «Путешествие на островах великанов и гномов» | Перестроение в две шеренги, в три шеренги        | Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным шагом ходьбой выпадами вперед | Бег с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой                         | Без предметов К. № 14 |                                                                                   | Прыжки через 6-8 предметов последовательно через каждый (II) Поточно | Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой (II) Поточно (по 4 чел) | Ползание на спине по скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами (О) Поточно | «Жмурки» М/п «Великаны и гномы» |
| III. | «Мой веселый, звонкий мяч» (загадка о мяче)  | Перестроение в два круга, в две шеренги          | Ходьба в колонне, по сигналу ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую              | Бег обычный, чередуя с бегом с захлестом ног назад, выбрасывая прямые ноги вперед | С мячом К. № 15       | Ходьба по скамейке с приседанием и поворотом кругом, с мячом в руках (II) Поточно | Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см) (О) Поточно       | Перебрасывание мяча разными способами (С) Фронтально                       | Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см) (II) Поточно           | «Бездомный заяц»                |
| IV.  | «В лес к Морозам» (круговая тренировка)      | Перестроение в колонну по два, по три в движении | Ходьба гимнастическим шагом чередуя ходьбой в полуприседе                                | Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами, тройками                          | Без предметов К. № 16 | Ходьба по скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением                      | Прыжки на одной ноге через веревку (II)                              | Метание в цель из положения стоя на коленях                                | Лазание по гимнастической лестнице с изменением темпа (II)                              | «Два Мороза»                    |

|               |                           |                                                                |                                                 |                                                                            |                       |                                                                                                                  |                                           |                                                                                    |                                                                                          |                                                                                   |
|---------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|               |                           |                                                                |                                                 |                                                                            |                       | другой махом вперед (П)                                                                                          |                                           | (П)                                                                                |                                                                                          |                                                                                   |
|               | «Игровой стадион»         |                                                                |                                                 |                                                                            | —                     |                                                                                                                  | «Салки на одной ноге»                     | «Кто больше забросит мячей в корзину»                                              | «Медведи и пчелы»                                                                        | «Новогоднее угощение» (на внимание)                                               |
| 1             | 2                         | 3                                                              | 4                                               | 5                                                                          | 6                     | 7                                                                                                                | 8                                         | 9                                                                                  | 10                                                                                       | 11                                                                                |
| <b>ЯНВАРЬ</b> |                           |                                                                |                                                 |                                                                            |                       |                                                                                                                  |                                           |                                                                                    |                                                                                          |                                                                                   |
| I.            | «Зимние забавы» (загадки) | Расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету      | Ходьба «лыжника», «конькобежца» бег противходом | Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая колено – «через сугробы» | С палкой К. № 17      | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет – «сугроб» (П) Поточно (О) Поточно | Прыжки в длину с места (около 100см)      | Метание в цель набивных мячей «снежков» из стоя на коленях (П) Поточно (2 колонны) | Ползание на четвереньках по скамейке-«снежному валу» (С) Поточно                         | «Чье звено скорее соберется?»<br><br>М/п «Снежинка, елочка, сугроб» (на внимание) |
| II.           | «Зимние забавы» (загадки) | Расчет на первый, второй и перестроение из одной шеренги в две | Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук  | Бег с мячом в руках с преодолением препятствий                             | С малым мячом К. № 18 | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом – «по снежному валу» (П)                      | «Кто выше прыгнет» (из глубокого приседа) | Бросание мяча вверх, о пол и ловля его одной рукой (не менее 10 раз)               | Лазанье по скамейке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног (О) | «Два Мороза»                                                                      |

|                |                                                    |                                                                                   |                                                                             |                                                                                                    |                      |                                                                 |                                                                      |                                             |                                                                             |                                     |
|----------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|                |                                                    |                                                                                   |                                                                             |                                                                                                    |                      | Поточно                                                         |                                                                      | Фронтально                                  | Поточно                                                                     |                                     |
| III.           | «Палочка-выручалочка»                              | Перестроение в две, три колонны через середину зала                               | Ходьба с палкой в руках, по сигналу смена положения рук                     | Обычный бег с палкой в руках – чередовать с бегом с захлестом ног назад, по сигналу – остановиться | С палкой К. № 19     | Ходьба по палке прямо и боком                                   | Прыжки на одной ноге через палку вправо, влево                       | Перебрасывание мяча через веревку           | Игра «Пожарные на учениях»                                                  | «Догони свою пару»                  |
| 1              | 2                                                  | 3                                                                                 | 4                                                                           | 5                                                                                                  | 6                    | 7                                                               | 8                                                                    | 9                                           | 10                                                                          | 11                                  |
| IV.            | «Тренировка скакалкой» (полоса препятствий)        | Расчет на первый, второй, третий и перестроение из одной колонны в три по расчету | Чередование ходьбы в рассыпную по залу с ходьбой в парах (по желанию детей) | Чередование бега в рассыпную по залу с бегом и противоходом                                        | Со скакалкой К. № 20 | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках              | Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см)                   | Метание в цель из положения стоя на коленях | Ползание на спине по скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами | «Ловишки из круга»<br>М/п «Маланья» |
|                | «Тренировка баскетболистов» (загадка о баскетболе) |                                                                                   |                                                                             |                                                                                                    | —                    | «Пройди препятствия»<br>Пройти по длинной палке с мячом в руках | «Пройди препятствия»<br>перепрыгивать через предметы с мячом в руках | «Кто больше забросит мячей в корзину»       | «Прокати мяч в голове»                                                      | М/п «У кого мяч»                    |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> |                                                    |                                                                                   |                                                                             |                                                                                                    |                      |                                                                 |                                                                      |                                             |                                                                             |                                     |
| I.             | «Мы дружим с обручами»                             | Перестроение в четыре колонны                                                     | Ходьба с перешагиванием через                                               | Бег с обручем по наклонной                                                                         | С обручем К. № 21    | Ходьба по скамейке боком                                        | Прыжки в длину с разбега (180-                                       | Катание с обручей в парах                   | Лазанье по гимнастиче                                                       | «Белые медведи»                     |

|      |                                        |                                                                                                               |                                                                                                       |                                                                |                            |                                                                                                |                                                                               |                                              |                                                                          |                                           |
|------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|      |                                        | через середину зала, расхождение парами направо, налево                                                       | обручи в чередовании с прыжками через обручи                                                          | скамейке в чередовании с прыжками на одной ноге                |                            | приставным шагом, обруч в вытянутых руках вперед (П) Поточно                                   | 190 см)<br><br>(О) Поточно                                                    | (О) Фронтально                               | ской стенке с перекрестным и одноименным движением рук и ног (П) Поточно | М/п «Покрути обруч»                       |
| 1    | 2                                      | 3                                                                                                             | 4                                                                                                     | 5                                                              | 6                          | 7                                                                                              | 8                                                                             | 9                                            | 10                                                                       | 11                                        |
| II.  | «Мы ритмичные ребята»                  | Перестроение из одного круга в два                                                                            | Ходьба с ритмичными хлопками под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом                            | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом | Без предмета К. № 22       | Ходьба по скамейке с приседанием на одной ноге и протягиванием другой махом вперед (С) Поточно | Прыжки в длину с места (около 100 см) (П) Фронтально (2 шеренги)              | «Попади в обруч»                             | Подлезание под дугу разными способами подряд (3) Поточно                 | «Гори, гори ясно!»<br><br>М/п «Затейники» |
| III. | «Ты мой друг и я твой друг» (дружилка) | Расчет на первый, второй, третий. Четвертый и размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону | Ходьба с перекатом на пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперед, на низких и четвереньках | Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу        | С длинной веревкой К. № 23 |                                                                                                | Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед (О) Поточно | Перебрасывание набивных мячей (О) Фронтально | «Перелет птиц»                                                           | «Стой!»                                   |

| 1   | 2                                        | 3                                                                            | 4                                                                           | 5                                                                         | 6               | 7                                             | 8                                                                     | 9                                                         | 10                                                      | 11                               |
|-----|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------|
| IV. | «Защитники Родины» (круговая тренировка) | Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга | Ходьба на носках, по сигналу – остановка: лечь на пол, ходьба спиной вперед | Бег – противоходом, по сигналу – присесть, быстро встать и продолжать бег | С мячом К. № 24 | Ходьба по скамейке боком приставным шагом (П) | Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед (П) | Метание предметов в цель из положения стоя на коленях (З) | Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа (З) | «Перемени предмет»               |
|     | «Ловкачи и силачи»                       |                                                                              |                                                                             |                                                                           | —               | «Пронеси мешочек на голове»                   | Эстафета «Кенгуру»                                                    | Эстафета «Мяч капитану»                                   | «Птички и клетка»                                       | М/п «Угадай и покажи вид спорта» |

### МАРТ

|     |                             |                                              |                                                           |                                                                                |                      |                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                 |                                                                                 |                                            |
|-----|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| I.  | «Гимнасты»                  | Самостоятельно строиться в круг, в два круга | Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе      | Непрерывный бег в среднем темпе (2-3 мин)                                      | Без предмета К. № 25 | Ходьба по скамейке с подниманием прямой ноги и выполнение под ней хлопка (О) Поточно             | Прыжки с разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой) (З) Фронтально | Метание в цель из разных положений (сидя, стоя, стоя на коленях) (П) Фронтально | Подлезание в обруч с разными способами (С) Поточно                              | «Ловишка с лентой»                         |
| II. | «Обруч наш друг и помощник» | Перестроение из одной колонны в две          | Ходьба змейкой вокруг обручей, по сигналу – прыжки обруча | Обычный бег с обручем, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу – остановка | С обручем К. № 26    | Кружение с закрытыми глазами, держась за обручи (с остановкой и выполнением различных фигур) (П) | Прыжки на одной ноге через обруч вправо, влево (П) Фронтально                               | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м) (О) Фронтально   | Ползание на спине по скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами (З) | «Бездомный заяц»<br>М/п «Великаны и гномы» |

| 1             | 2                                              | 3                                                    | 4                                                                        | 5                                                                                     | 6                     | Фронтальн<br>о                                                                 | 8                                                          | 9                                                                   | Поточно                                                   | 11                                                  |
|---------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| III.          | «Вместе весело шагать по просторам» (дружилка) | Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги | Ходьба в полуприседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление      | Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами                                      | Без предмета К. № 27  | Ходьба с набивным мешочком на спине (П) Фронтально                             | Прыжки в длину с разбега (180-190 см) (П) Поточно          | Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом (О) Фронтально            |                                                           | «Птички и клетка»<br><br>М/п<br>«Стоп!» (с ходьбой) |
| IV.           | «Все в поход!» (полоса препятствий)            | Перестроение из одной шеренги в два круга            | Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть) | Бег с преодолением препятствий: скамейка: прыжки; наклонная скамейка – бег на носках. | С кеглей К. № 28      | Ходьба по скамейке с подниманием прямой ноги и выполнение м под ней хлопка (П) | Прыжки на двух ногах по скамейке с продвижением вперед (П) | Метание предметов в цель (с расстояния 4-5 м) (П)                   | Лазанье по гимнастической лестнице с изменением темпа (3) | «Огонь, вода, день, ночь»                           |
|               | «В страну игр»                                 |                                                      |                                                                          |                                                                                       | —                     |                                                                                | «Волк во рву»                                              | «Вышибалы»                                                          | Эстафета «Туннель»                                        | М/п<br>«Построй круг, колонну, шеренгу»             |
| 1             | 2                                              | 3                                                    | 4                                                                        | 5                                                                                     | 6                     | 7                                                                              | 8                                                          | 9                                                                   | 10                                                        | 11                                                  |
| <b>АПРЕЛЬ</b> |                                                |                                                      |                                                                          |                                                                                       |                       |                                                                                |                                                            |                                                                     |                                                           |                                                     |
| I.            | «Джунгли зовут»                                | Перестроение из одной колонны в две                  | Ходьба приставным шагом вперед и назад, на пятках                        | Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу –                            | Без предметов К. № 29 | Ходьба по скамейке с перешагиванием через ленточки (О) Поточно                 | Прыжки вверх из глубокого приседа (3) Фронтально           | Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно (О) |                                                           | «Ловля обезьян»<br><br>М/п<br>«Веселые маршочки»    |

|      |                                     |                                                                  |                                                                                                    |                                                                                    |                                         |                                                                     |                                            |                                                      |                                                                        |                        |
|------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|      |                                     |                                                                  |                                                                                                    | остановка                                                                          |                                         |                                                                     |                                            | Фронтально                                           |                                                                        |                        |
| II.  | «Тренировка юных космонавтов»       | Построение в шеренгу. Повороты направо, налево, прыжком на месте | Ходьба обычная, на носках, пятках с изменением направления, по команде «К звездам!» - прыжок вверх | Бег в колонне с противоходом, изменяя темп, по команде «К звездам!» - прыжок вверх | Без предмета К. № 30                    | Ходьба по длинной палке прямо и боком                               | Прыжки в высоту с разбега (не менее 50 см) | Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз) | Подлезание под скалкой разными способами (высота 30-50 см) (3) Поточно | «Космонавты»           |
| III. | «Дружные пары» (дружилка)           | Расчет на первый, второй, перестроение в две шеренги             | Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом, ходьба с поворотом кругом                           | Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами                                   | С длинной палкой (по 2 ребенка) К. № 31 | Ходьба по скамейке с мешочком на голове                             | Прыжки на одной ноге через веревку         | Ведение мяча в разных направлениях                   | Лазанье по гимнастической лестнице с изменением темпа (С) Поточно      | «Горелки»              |
| 1    | 2                                   | 3                                                                | 4                                                                                                  | 5                                                                                  | 6                                       | 7                                                                   | 8                                          | 9                                                    | 10                                                                     | 11                     |
| IV.  | Тренировочное (круговая тренировка) | Перестроение из одной шеренги в два круга                        | Ходьба обычная, приставным шагом вперед, назад                                                     | Игра «Ручейки и озера»                                                             | С длинной палкой (по 3 ребенка) К. № 32 | Ходьба по скамейке с перешагиванием через ленты (II)                | Прыжки с разбега (не менее 50 см)          | Ведение мяча (II)                                    | Ползание по скамейке с прокатыванием мяча (С)                          | «Жмурки» М/п «Часовые» |
|      | «Все на соревнования!»              |                                                                  |                                                                                                    |                                                                                    | —                                       | «Полоса препятствий»<br>Пробежать на носочках по наклонной скамейке | Эстафета «Прыгай по наклонной скамейке»    | Эстафета «Проведи мяч» (элементы футбола)            | «Полоса препятствий» пролезть в обручи                                 | —                      |

| МАЙ  |                                             |                                                      |                                                                       |                                                                                         |                       |                                                         |                                                                   |                                                                          |                                                                                |                                            |
|------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| I.   | «В любом месте веселее вместе» (дружилка а) | Самостоятельное построение в круг                    | Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления | Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени. По сигналу – найти себе пару | Без предмета К. № 33  | Ходьба по буму (П) Поточно                              | Прыжки через длинную скакалку (качающуюся) (П) Поточно            | Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении (3) Фронтально | Ползание по скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами (С) Поточно | «Коршун и наседка»                         |
| II.  | «Спасатели»                                 | Перестроение из шеренги в колонну по диагонали       | Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка, ходьба в полуприседе  | Непрерывный бег (в течение 2-3 мин)                                                     | С малым мячом К. № 34 |                                                         | Прыжки через большой обруч (как скакалку) (П) Фронтально          | Метание в цель (расстояние 4-5 м) (3) Фронтально                         | Подлезание в обруч разными способами (3) Поточно                               | «Чье звено скорее соберется?» М/п «Колесо» |
| 1    | 2                                           | 3                                                    | 4                                                                     | 5                                                                                       | 6                     | 7                                                       | 8                                                                 | 9                                                                        | 10                                                                             | 11                                         |
| III. | «Путешествие в лес»                         | Перестроение из одной колонны в три в движении       | Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед               | Бег со сменой ведущего, по сигналу – построение в колонну по диагонали                  | Без предмета К. № 35  | Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (П) Фронтально | «Кто дальше прыгнет?» (П) Фронтально                              | Бросание набивного мяча (не менее 2,5 м) (П) Поточно                     |                                                                                | «Медведи и пчелы» М/п «Водяной»            |
| IV.  | «Олимпийцы»                                 | Размыкание из колонны приставным шагом вправо, влево | Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую                        | Обычный бег в сочетании с бегом с захлестом ног назад.                                  | С флажками К. № 36    |                                                         | Прыжки в длину с места (около 100 см), с разбега (180-190 см) (С) | Метание на дальность (примерно 6-12 м) (С) Поточно                       |                                                                                | «Мышеловка»                                |

|  |                    |  |  |                                |   |                                      |                       |                      |  |                           |
|--|--------------------|--|--|--------------------------------|---|--------------------------------------|-----------------------|----------------------|--|---------------------------|
|  |                    |  |  | По сигналу – смена направления |   |                                      | Поточно               |                      |  |                           |
|  | «Олимпийские игры» |  |  |                                | — | «Кто дольше простоит на одной ноге?» | «Кто дальше прыгнет?» | «Кто дальше бросит?» |  | «Вода, огонь, день, ночь» |

### Список литературы

1. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей раннего возраста: 2-3 года. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022.
3. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2 – 3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018 г.
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года) - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016 г.
6. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет)- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
7. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
8. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
9. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
10. Серия «Расскажите детям»: «Об Олимпийских играх»; Серия «Планета Земля»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».
11. Тематический словарь в картинках: «Тело человека. Части тела», «Органы чувств человека», «Гигиена и здоровье».
12. Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Наглядно-дидактические пособия Серия «Демонстрационный материал для фронтальных занятий: «Части тела».

### 3.7. Календарно-тематическое планирование спортивных праздников и развлечений

| Месяц    | Младший дошкольный возраст        | Средний, старший дошкольный возраст                                                                               |
|----------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | «Озорные мячи»                    | Музыкально-спортивное развлечение «День знаний» Музыкально-спортивное развлечение с привлечением инспектора ГИБДД |
| Октябрь  | «Веселый гном у нас в гостях»     | Спортивное развлечение «Супер папа»                                                                               |
| Ноябрь   | «Герои сказок»                    | «Здоровые дети - здоровая Россия»                                                                                 |
| Декабрь  |                                   | «Зимние забавы»                                                                                                   |
| Январь   | «Необычные приключения снеговика» | Зимний спортивный праздник с привлечением родителей                                                               |

|         |                                              |                                                          |
|---------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Февраль | «Подарим капельку здоровья»                  | Музыкально-спортивное развлечение «Будем Родине служить» |
| Март    | «Всех излечит исцелит добрый доктор Айболит» | «Здоровье – это здорово»                                 |
| Апрель  | «Приключение звездочки»                      | «Космические приключения»                                |
| Май     | «В гости в весенний лес»                     | «Веселые старты»                                         |

#### **IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

Рабочая образовательная программа является нормативно-управленческим документом, определяющим содержание и организацию деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей с 2 до 7 лет частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 180 открытого акционерного общества «Российские железные дороги» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

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

- федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847 <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044>);

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

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

- Устав частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №180 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»;

- Программа развития частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №180 открытого акционерного общества «Российские железные дороги» на 2022 – 2026 годы.

Частное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 180 открытого акционерного общества «Российские железные дороги» является подведомственной организацией отдела образовательных учреждений службы управления персоналом Западно-Сибирской железной дороги – филиала ОАО «РЖД». Непосредственное управление учреждением осуществляет заведующий детским садом, который действует от имени учреждения, представляя его во всех учреждениях и организациях, несет ответственность за деятельность учреждения перед Учредителем. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста от 2 лет до 7 лет.

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Обязательная часть Программы соответствует ФООП ДО и обеспечивает:

- воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами;

- создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее – ДО), ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

- создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

В целевом разделе Программы представлены цели, задачи, принципы и подходы к ее формированию; планируемые результаты освоения Программы в раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов, подходы к педагогической диагностике планируемых результатов

Содержательный раздел Программы включает:

- содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»

- Содержание работы по физическому развитию всех возрастных групп.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»

- Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

- Взаимодействие с семьями воспитанников.

Организационный раздел Программы включает:

- Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды;

- Материально-техническое обеспечение программы;

- Система физкультурно-оздоровительной работы;

- Взаимодействия инструктора по физической культуре со специалистами;

- Планирование занятий по физической культуре;

- Перечень программно-методического обеспечения.

Планирование занятий по физической культуре построено на основе методики Л.И. Пензулаевой

### **Цели и задачи Программы**

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской

Федерации», направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач (п. 1.6. ФГОС ДО, п. 1.1.1 ФООП ДО):

1) обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

2) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

3) приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

4) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

5) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

6) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

7) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности;

8) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

10) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;

11) достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

Федеральная программа построена на следующих принципах, установленных ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого,

раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников<sup>5</sup> (далее вместе – взрослые);

- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основные подходы к формированию Программы.

Программа:

- сформирована на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования;
  - определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;
  - обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;
- сформирована как программа педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (базовые объем, содержание и планируемые результаты освоения Программы).

---

<sup>5</sup> Пункт 21 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменений и дополнений | Реквизиты документа |
|-------|-----------------------------------|---------------------|
|       |                                   |                     |
|       |                                   |                     |
|       |                                   |                     |
|       |                                   |                     |