

Муниципальное автономное образовательное дошкольное учреждение  
«Детский сад №252»  
(МАДОУ «Детский сад №252»)

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад №252»  
протокол № 1 от 28.08.2018

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего  
МАДОУ «Детский сад №252»  
Ю.С.Ударцева  
№ 73 от 29.08.2018



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Инструктора по физической культуре  
НА 2018/2019 УЧЕБНЫЙ ГОД  
Муниципального автономного  
дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №252»

Инструктор по физической культуре:  
Князева А.А.

г. Барнаул

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи деятельности МАДОУ по реализации Программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	7
1.1.3	Значимые характеристики для разработки и реализации Программы	11
1.2	Планируемые результаты освоения рабочей Программы	14
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	19
2.1	Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста	19
2.1.1	Методические рекомендации по работе с детьми 3 – 4 лет	22
2.1.2	Методические рекомендации по работе с детьми 4 – 5 лет	28
2.1.3	Методические рекомендации по работе с детьми 5 – 6 лет	33
2.1.4	Методические рекомендации по работе с детьми 6 – 7 лет	36
2.2	Способы и направления поддержки детской инициативы	39
3.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	40
3.1	Материально – техническое обеспечение Программы	40
3.2	Методические материалы и средства обучения и воспитания	41
4.	ПРИЛОЖЕНИЕ	42
4.1	Перспективное планирование по физической культуре. Младшая группа.	42
4.2	Перспективное планирование по физической культуре. Средняя группа.	47
4.3	Перспективное планирование по физической культуре. Старшая группа.	56
4.4	Перспективное планирование по физической культуре. Подготовительная группа.	65

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

#### 1.1 Пояснительная записка

Данная рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №252» (далее Программа) для детей от 3 - 7 лет разработана по образовательной области «Физическое развитие» на основе учета конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к структуре, условиям реализации, результатам освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Нормативно-правовую основу для разработки данной рабочей программы составили:

- Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения - Федеральной закон №273 от 29.12.2012 «Об образовании в РФ»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014 №293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» - Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 №544-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» - Постановление Правительства РФ от 05.08.2013 № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования» - Письмо Министерства образования и науки РФ от 10.01.2014 №05-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».

Обязательная часть Программы разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой и представляет собой определенный подбор игр и физических упражнений для детей от 3 лет до 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Часть, формируемую участниками образовательных отношений, составили: – модель двигательной активности с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; – физкультурно-оздоровительные мероприятия с детьми и с родителями воспитанников с учетом традиционных праздников, событий.

### 1.1.1 Цели и задачи деятельности МАДОУ по реализации Программы

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

#### **Задачи:**

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **Конкретизация задач по возрастам:**

- **3-4 года**

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пищи. Способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе), а также о значении сна. Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей. Знакомить с физическими упражнениями и с необходимостью закаливания. Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см. Поощрять проявление ловкости в челночном беге. Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; 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.

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях. Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

- **4-5 лет**

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой). Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище. Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением. Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья. Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см. Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м. Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы. Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие. Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами. Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляться, подпрыгивая на одной ноге; ловить мяч руками (множественно ударяя об пол и ловить его); бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку. Развивать чувство ритма (уметь ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх. Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха. Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

- **5-6 лет**

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье. Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня. Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Учить 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; лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие. Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей. Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений. Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр. Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

- **6-7 лет**

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); 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. Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель. Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья. Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения. Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Способствовать формированию правильной осанки.

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей). Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр. Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

## 1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей Программы

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

### **Общепедагогические принципы:**

**Принцип осознанности и активности** направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои. П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

**Принцип систематичности и последовательности** обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

**Принцип повторения** двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение **принципа постепенности**. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

**Принцип наглядности** — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

**Принцип доступности и индивидуализации** имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступно ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка

нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

**Принцип индивидуализации** предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

**Принцип непрерывности** выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе **принципа постепенного наращивания развивающих тренирующих воздействий**. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического

воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на **принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок**. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающетренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует **принцип цикличности**. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе **принципа возрастной адекватности** процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет **принцип всестороннего и гармонического развития личности**. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

**Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

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

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Физическая культура – 2 раза в неделю в зале, продолжительность 15 мин. Всего 72 в год.

Физическая культура – 1 раз в неделю на воздухе, продолжительность 15 мин. Всего 36 в год.

Мониторинг – 2 раза в год (сентябрь, апрель – май).

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Физическая культура – 2 раза в неделю в зале, продолжительность 20 мин. Всего 72 в год.

Физическая культура – 1 раз в неделю на воздухе, продолжительность 20 мин. Всего 36 в год.

Мониторинг – 2 раза в год (сентябрь, апрель – май)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении

сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Физическая культура – 2 раза в неделю в зале, продолжительность 25 мин. Всего 72 в год.

Физическая культура – 1раз в неделю на воздухе, продолжительность 25 мин. Всего 36 в год.

Мониторинг – 2 раза в год (сентябрь, апрель – май)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Физическая культура – 2 раза в неделю в зале, продолжительность 30 мин. Всего 72 в год.

Физическая культура – 1раз в неделю на воздухе, продолжительность 30 мин. Всего 36 в год.

Мониторинг – 2 раза в год (сентябрь, апрель – май)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## 1.2 Планируемые результаты освоения рабочей Программы

Планируемые результаты освоения детьми программы являются собой социально-нормативные возрастные характеристики достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры работы по данной программе привели к следующим результатам:

- у детей достаточно хорошо сформированы культурно-гигиенические навыки; он владеет основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- повысился жизненный тонус и работоспособность детей; ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- повысилось стремление к активной деятельности: ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

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

- сформированы основные понятия о здоровом образе жизни; ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

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

### **3 – 4 года:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- 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.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

#### **4 – 5 лет:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

#### **5 – 6 лет:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- 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 лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- 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 на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

### **6 – 7 лет:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни;
- знает об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека;
- знает о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- 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;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу в шеренги после расчёта на первый-второй;
- умеет соблюдать интервалы во время передвижения;

- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

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

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста**

Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» (обязательная часть) Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая группа раннего возраста (2-3 года) Основное содержание по данному блоку представлено в следующем пособии: От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования/ под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.- с.131

Младшая группа (от 3 до 4 лет) Основное содержание по данному блоку представлено в следующем пособии: От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования/ под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.- с.132

Средняя группа (от 4 до 5 лет) Основное содержание по данному блоку представлено в следующем пособии: От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования/ под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.- с.132- 133

Старшая группа (от 5 до 6 лет) Основное содержание по данному блоку представлено в следующем пособии: От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования/ под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.- с.133

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет). Основное содержание по данному блоку представлено в следующем пособии: От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования/ под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.- с.133 Физическая культура

Вторая группа раннего возраста (2-3 года) Основное содержание по данному блоку представлено в следующем пособии: От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования/ под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.- с.134, с.308-309

Младшая группа (от 3 до 4 лет) Основное содержание по данному блоку представлено в следующем пособии: От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования/ под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.- с.134- 135, с.309-311

Средняя группа (от 4 до 5 лет) Основное содержание по данному блоку представлено в следующем пособии: От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования/ под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.- с.135- 136, с.311-314

Старшая группа (от 5 до 6 лет) Основное содержание по данному блоку представлено в следующем пособии: От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования/ под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.- с.136, с.314-318

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) Основное содержание по данному блоку представлено в следующем пособии: От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования/ под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.- с.137, с.318-322

Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» (часть, формируемая участниками образовательных отношений). В МБДОУ существует модель организации физкультурно- оздоровительной работы

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

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия;

Формы организации (младшая группа, средняя группа, старшая, подготовительная к школе группы):

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада (3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет):

- Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением;
- Физкультминутки (ежедневно по мере необходимости до 3-х минут);
- Игры и физические упражнения на прогулке;
- Закаливание: воздушные ванны (ежедневно после дневного сна), босохождение (ежедневно после дневного сна), ходьба по массажным дорожкам (ежедневно после дневного сна);
- Дыхательная гимнастика (ежедневно после дневного сна);

2. Учебные физкультурные занятия:

- Физкультурные занятия 2 раза в неделю;
- Физкультурные занятия на 1 раз в неделю на свежем воздухе;

3. Спортивный досуг:

- Самостоятельная двигательная деятельность Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка);
- Спортивные праздники;
- Досуги и развлечения;
- Дни здоровья;

4. Совместная деятельность с семьей:

- Веселые старты;
- Совместные походы;
- Консультации для родителей;

Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников:

- Элементы точечного массажа;
- Комплексы по профилактике плоскостопия;
- Дыхательная гимнастика;
- Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин);
- Прогулки, динамический час;
- Оптимальный двигательный режим: Закаливание: (сон без маек, ходьба босиком, полоскание полости рта), Профилактика на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ: лук, чеснок (ароматерапия).

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребенка в детском саду. В своей деятельности используем картотеки подвижных игр, составленные самостоятельно.

### 2.1.1 Методические рекомендации по работе с детьми 3 – 4 лет

Физкультурные занятия в младшей группе построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части занятия характерны свои задачи.

Вводная часть (2-3 минуты) включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, являясь небольшой разминкой. Это упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями, иногда с музыкальным сопровождением.

Упражнения в ходьбе и беге, как правило, проводятся в чередовании. Сначала предлагается ходьба – примерно половину и треть круга, а затем – бег полный круг, и задания повторяются. Понятие круг условное, кроме специальной ходьбы и бега действительно по кругу. Можно по углам зала поставить ориентиры (небольшие предметы – кубики, кегли, конусы). Чтобы детям легче было ориентироваться.

Построения и перестроения развивают у детей ориентировку в пространстве, помогают осмысливать свои действия.

В начале года, на первых занятиях не стоит предлагать организованного построения, дети могут упражняться в совместных действиях в игровой форме, например, при передвижении с одной стороны зала на другую, в виде игры – «Пошли в гости к кукле (мишке)». Через несколько занятий предлагается построение в шеренгу, колонну небольшими группами по кругу, используя ориентиры.

Основная часть (10-12 минут) включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них, основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру.

Для выполнения общеразвивающих упражнений построения могут быть различными и выполняться по ориентирам, особенно в начале обучения.

Особое внимание уделяется правильному исходному положению ног, так как это определяет общую нагрузку на организм и отдельные группы мышц.

Исходные положения предлагаются самые разнообразные: стойка ноги на ширине ступни, на ширине плеч, стойка на коленях, лежа на спине и животе. Важен последовательный переход от одного исходного положения к другому. Так, если нужно перевести детей из положения стоя в положение лежа, то сначала их переводят в положение сидя, а затем в положение лежа. Для перехода из положения стоя в положение стойка на коленях требуется, чтобы дети сначала присели а затем плавно опустились на колени (не ударяясь об пол).

При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя, как правило, используют две позиции – стойка ноги на ширине ступни и на ширине плеч. Наклоны и повороты педагог выполняет с детьми 1-2 раза. Далее малыши продолжают выполнять упражнение самостоятельно по указанию педагога.

В основном упражнения педагог показывает сам. После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют прыжки, а ритм задает педагог – это могут быть удары в бубен, хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.

В течении одной недели каждого месяца желательно проводить общеразвивающие упражнения без предметов. На остальных занятиях используется различное оборудование. Это делает упражнения более интересными и позволяет варьировать одни и те же задания.

При подборе предметов необходим принцип оптимальной организации занятий. Так если в основной части занятия включаются упражнения с мячами – прокатывание или перебрасывание, то и общеразвивающие упражнения желательнее провести с мячами. Составляя перспективный план занятий, педагог намечает упражнения для обучения, повторения и закрепления. На выполнение обучающих упражнений отводится больше времени, на повторение знакомого материала не требуется детального объяснения, а предполагается лишь некоторые уточнения или частичный показ.

В младшей группе обычно планируется два вида основных движений на одном занятии. Увеличение набора основных движений может снизить качество усвоения упражнений.

Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков и умений, является подбор основных движений для каждого занятия с учетом их сочетаемости и постепенного усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в течение недели, с небольшими изменениями и правильным подбором второго основного движения, которое в данном случае выступает как средство дополнения двигательного опыта детей, подготовки их к новому заданию. Например, на первой неделе каждого месяца вторым движением планируются прыжки, а на следующей неделе прыжки являются первым основным движением: такая последовательность способствует их лучшему усвоению.

Систему планирования основных видов движений можно представить в следующем виде: на первой неделе каждого месяца детей обучают равновесию и упражняют в прыжках; на второй неделе упражняют прыжкам и упражняют в метании; на третьей – обучают метанию и упражняют в лазании; на четвертой – обучают лазанию и упражняют в равновесии.

Подвижная игра – кульминационный момент занятия в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка.

Заключительная часть (2-3 минуты). После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

#### **Основные виды движений:**

##### **• Упражнения в ходьбе и беге**

Дети 3-4 лет выполняют ходьбу достаточно уверенно. У некоторых ребят наблюдается хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка. Однако у большинства детей походка по-прежнему остается тяжелой, они шаркают ногами, слабо размахивают руками или прижимают их к туловищу. Детям свойственны неравномерный темп ходьбы и неодинаковая длина шага. Согласованность движений рук и ног в беге у детей этого возраста несколько лучше по сравнению с ходьбой. Быстрый темп передвижения ребенку дается легче, чем медленный, однако и в беге координация движений еще недостаточно развита. Малыши бегают на всей стопе, работа рук выражена нечетко, иногда руки прижаты к туловищу.

В младшей группе детей учат выполнять ходьбу со свободными движениями рук, не шаркать ногами, смотреть вперед, ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с действиями других детей и т.д. Ходьба и бег органично входят во все основные

виды движений, но имеют и свою специфику, поэтому обучение программным видам ходьбы и бега проводится на каждом занятии.

Программа предусматривает обучение следующим видам ходьбы и бега: ходьба и бег небольшими группами и всей группой в прямом направлении, ходьба и бег в колонне по одному, по кругу, со сменой направления по сигналу педагога, с переходом ходьбы на бег и обратно, с остановкой после ходьбы, врассыпную небольшими группами и всей группой, ходьба с перешагиванием через предметы.

Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении – это первое упражнение в ходьбе и беге на занятии. Дети должны научиться ориентироваться в сравнительно большом по площади, но ограниченном пространстве, действовать совместно. Участие небольшой группы детей позволяет воспитателю видеть каждого ребенка, наиболее робких подбодрить словом, а иногда взять за руку и повести за собой.

Ходьба и бег всей группой в прямом направлении. Это упражнение проводится после того, как дети освоят ходьбу и бег небольшими группами. Помимо двигательных, решаются на занятии и воспитательные задачи: педагог следит, чтобы дети не только сохраняли нужное направление движения, но и не мешали, не толкали друг друга. Обычно ходьба и бег небольшими группами и всей группой проводится в игровой форме.

Ходьба и бег в колонне по одному всей группой. Упражнение проводится в игровой форме. Следует учитывать, что малыши еще не могут соблюдать равное расстояние друг от друга, особенно в беге.

Ходьба и бег по кругу проводится по ориентирам.

Ходьба и бег с остановкой не только воспитывают реакцию на сигнал, но и помогают ориентироваться в пространстве. Эти упражнения часто используются на занятиях при различных построениях и перестроениях, в подвижных играх.

Ходьба парами приучает детей к совместным действиям и имеет прикладное значение в ходе пребывания детей в детском саду. Чтобы дети выполняли ходьбу в определенном темпе, педагог идет рядом с первой парой. Ходьба детям нелегко соблюдать расстояние между парами. Постепенно в процессе повторения задания малыши некоторые умения в этом виде ходьбы.

Ходьба и бег врассыпную – самый удобный вид ходьбы и бега, довольно часто используется в играх.

Ходьба и бег с изменением направления движения направлены на формирование ориентировки в пространстве, развитие реакции на сигнал педагога, умения слушать и понимать его объяснения.

Ходьба, перешагивая через предметы развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркать ногами.

#### • **Упражнения в равновесии**

В младшей группе упражнения в равновесии проводятся на протяжении всего учебного года.

Для формирования устойчивого равновесия используются упражнения на уменьшенной площади – ходьба бег по узкой дорожке (ширина 25 – 30см). Данное упражнение является довольно сложным для детей четвертого года жизни, и не все вначале справляются с этим заданием. Как правило, ошибки при выполнении упражнения типичны – неуверенная походка, покачивания тела, опущенная голова. Упражнения в ходьбе и беге по узкой дорожке повторяются в различных вариантах и здесь особенно

важна игровая форма. Постепенно у детей появляется уверенность, улучшаются ритм движений и понимание поставленных педагогом задач.

По мере усвоения упражнений на развитие функции равновесия задание усложняется: повышается площадь опоры – это ходьба по гимнастической скамейке высотой 15 – 20 см. Проводятся упражнения со сменой положения тела в пространстве – остановить по сигналу педагога и выполнить задание: присесть, похлопать в ладоши и т.д.

Как правило, при выполнении упражнений на повышенной опоре не рекомендуется прыгать со скамейки, лучше сделать шаг вперед – вниз. Страховка педагогом обязательна. По мере овладения упражнениями в равновесии можно предложить детям прыжки со скамейки, но обязательно на мягкую опору – коврик или мат.

При выполнении упражнений в равновесии педагог все время находится рядом с детьми, помогает, подбадривает, осуществляя страховку. Положение рук может быть различным, например, руки на пояс, но в основном – в стороны для балансирования.

Одним из сложных заданий является ходьба по шнуру, положенному прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, а также, ходьба по доске, положенной наклонно (высота 25 – 30 см), и по бревну.

Упражнения в равновесии проводятся поточным способом в колонне по одному. Они способствуют развитию смелости, уверенности, ловкости, ориентировке в неожиданных ситуациях.

- **Упражнения в прыжках**

Детям 3 – 4 лет доступны разные виды прыжков, они умеют прыгать на месте и продвигаясь вперед на определенное расстояние; прыгать с небольшой высоты; прыгать в длину с места; перепрыгивать через предметы.

В прыжках на месте дети делают частые и невысокие подскоки. Педагог предварительно показывает, как выполнять упражнения. Задает темп и ритм прыжков. Педагог выполняет вместе с детьми несколько прыжков, затем дети прыгают самостоятельно.

Прыжки с продвижением вперед дают высокую двигательную нагрузку. Не все дети хорошо справляются с заданием: недостаточно сгибают ноги в коленях, что ведет к приземлению на прямые ноги, руки при этом мало участвуют в движении. Однако у некоторых малышей в прыжках с продвижением вперед наблюдается явная согласованность рук и ног, что свидетельствует о хорошей врожденной координации движений.

Во втором квартале значительное место отводится прыжкам с небольшой высоты. Основная задача – приземление на носки, сгибая колени. Упражнения в прыжках с небольшой высоты проводятся с небольшими группами, так как педагогу важно видеть основные ошибки детей, исправлять их, по возможности осуществлять помощь и страховку в случае необходимости. Желательно также использовать игровые задания.

Прыжки в длину с места – через ручеек, канавку. Ширина ручейка, канавки небольшая – 15 – 20 см, так как у детей 3 – 4 лет нет еще навыка в этом виде прыжков. Основное внимание уделяется правильному исходному положению – необходимо, чтобы перед прыжком дети хорошо сгибали ноги в коленях и приземлялись одновременно на обе полусогнутые ноги с дальнейшим их выпрямлением и удерживая устойчивое равновесие. Движения рук при этом у детей еще несогласованны.

Программные упражнения распределяются с учетом постепенного усложнения. От занятия к занятию дети приобретают двигательный опыт, который позволяет им осваивать отдельные элементы техники в определенной последовательности. Требования к выполнению упражнений в прыжках к детям младшей группы еще невысоки, в соответствии с их умениями.

- **Упражнения в метании**

Дети 3 – 4 лет с удовольствием играют с мячом, если упражнения с ним не требуют сложных действий, простые по своей структуре и задачам. Наиболее простые и доступные задания – прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей педагогу. Более сложные упражнения – бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками. Наиболее трудные – метание мячей в цель и на дальность. Все эти упражнения развивают ловкость, быстроту, глазомер.

Прокатывание мячей в прямом направлении и друг другу являются наиболее простыми упражнениями, однако для их выполнения ребенок должен оттолкнуть мяч с определенной силой и в нужном направлении. Кроме того, при проведении упражнений возникают затруднения в организации детей. Дети должны располагаться на расстоянии 1,5 – 2 метров в двух шеренгах – одна напротив другой. Прокатыванием мячей друг другу, между предметами дети овладевают не без трудностей. Педагог повторяет упражнения, чтобы у малышей закрепились мышечные ощущения, способствующие формированию необходимых навыков.

Дети 3 – 4 лет учатся бросать мяч педагогу и ловить его обратно. Основные ошибки при выполнении этого упражнения – слабый бросок, неуверенные движения, отсутствие инициативы.

При ловле мяча дети, как правило, заранее готовят руки, выставляя их вперед, прижимают мяч к груди. После неоднократных повторений и индивидуальных занятий ребята лучше справляются с заданием. Бросок получается более уверенный, иногда достаточно сильный, выдерживается направление движения и улучшается общая координация, но упражнение требует частого повторения, так как навык еще не стойкий.

Одним из трудных упражнений для детей четвертого года жизни является бросание мяча вверх и о землю и ловля его. Малышам трудно подбросить мяч на нужную высоту, такую, чтобы легко было поймать, и бросают его гораздо выше. При бросании мяча о землю дети также не могут дифференцировать мышечные усилия, а недостаточно развитой глазомер не позволяет им сделать точный бросок около ног.

- **Упражнения в лазании**

Разнообразные упражнения в лазании развивают силу, ловкость, координацию движений; укрепляют мелкие крупные группы мышц. У детей 3 – 4 лет эти качества развиты еще слабо.

В первом квартале проводятся упражнения в ползании на четвереньках, преимущественно с опорой на ладони и колени. Вначале дети выполняют ползание вперед произвольным способом, а некоторые ребята подтягивают обе ноги. Если у ребенка не получается упражнение, то педагог занимается с ним отдельно. Обычно после нескольких повторений в индивидуальном порядке дети лучше справляются с заданием.

На наклонную лесенку малыши влезают произвольным способом. Особое внимание уделяется правильному хвату рук за рейку – большой палец снизу, остальные сверху. При этом педагог должен осуществлять страховку. Упражнения в ползании, подлезании

проводятся поточным и фронтальным способами, влезание на наклонную лесенку и гимнастическую лесенку – небольшими группами.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка. Игры развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию.

У детей 3 – 4 лет воспитывают умения действовать сообща. Они могут начинать и заканчивать действия по указанию педагога и в соответствии с сюжетом игры. В основном в играх используются простые сюжеты, понятные детям. Далее проводятся игры более сложного содержания, в которых уже выделяется ведущая роль. Каждую игру следует проводить не менее 2 – 3 раз, это способствует закреплению освоенных навыков.

Игровые упражнения с различными предметами необходимы детям четвертого года жизни, так как они позволяют развивать мышечные ощущения. Подвижные игры сопровождаются высоким эмоциональным подъемом, что положительно сказывается и на развитии моторики и последующей деятельности детей на протяжении дня.

### **2.1.2 Методические рекомендации по работе с детьми 4 – 5 лет**

В средней группе физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия 20 минут. Физкультурные занятия проводятся по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели – всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

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

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2 – 3 раза по 20 – 25 секунд в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30 – 35 секунд.

Основная часть (12 – 15 минут) направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д.

В содержание основной части занятия входят Общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота и ног. В средней группе предлагается 5- 6 упражнений от 5 до 6 раз.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке, врассыпную, в две или три колонны.

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

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т.д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3 – 4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

#### **Основные виды движений:**

- **Упражнения в ходьбе**

На пятом году жизни, особенно к концу года, все структурные элементы ходьбы значительно улучшаются: начинает устанавливаться определенная ритмичность, увеличивается длина шага, что в сочетании с ритмичностью ведет к ускорению темпа.

Улучшается общая координация движений. У большинства детей становятся согласованными движения рук и ног.

Вместе с тем ходьба детей имеет определенные недостатки. Наблюдается параллельная постановка стоп и шарканье ногами, движения рук не всегда энергичны, плечи опущены, туловище не выпрямлено, темп передвижения неравномерен. Плохо ориентируясь в пространстве, дети испытывают трудности при изменении направления движения по сигналу педагога, не соблюдают нужную дистанцию в ходьбе и беге, построениях и перестроениях.

Ходьба враспынную. В процессе выполнения этого упражнения развиваются самостоятельность действий и умение ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает ребятам ходьбу по всему залу, при этом он переходит с одного места зала на другое. В дальнейшем при повторении ходьбы враспынную дети уже самостоятельно справляются с заданием, используя если не все пространство помещения, то большую его часть.

Ходьба с нахождением своего места в колонне формирует умение действовать по сигналу воспитателя, ориентироваться в пространстве, быть внимательным и сосредоточенным, чтобы запомнить свое место в колонне.

Ходьба с перешагиванием через предметы развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркать ногами. Предметы для перешагивания раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка (35 – 40см).

Ходьба по кругу развивает ориентировку в пространстве, приучает к выполнению совместных действий и соблюдению формы круга. В начале года детям средней группы еще трудно выдерживать правильную форму круга, поэтому при обучении можно использовать ориентиры. Дети выполняют ходьбу в одну сторону, затем делают поворот и продолжают ходьбу.

Ходьба с изменением направления движения развивает ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу педагога, настраивает каждого ребенка на понимание поставленной задачи.

Ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала – это новое для детей средней группы упражнение, вызывающее определенные затруднения. От ребят еще не требуют выполнения четких поворотов при обозначении углов, однако их знакомят с ходьбой по периметру зала.

Ходьба парами уже знакома детям, однако в условиях зала это достаточно трудное задание, так как надо соблюдать определенное направление, идти рядом с партнером, не отставая от него и не забегая вперед.

Ходьба со сменой ведущего. При ходьбе в колонне по одному обычно группу ведет ребенок. Педагог в ходе упражнения несколько раз меняет ведущего, и в процессе повторения роль ведущего может выполнять любой ребенок.

Ходьба в чередовании с бегом требует от детей сосредоточенности и внимания. Педагог предлагает им разные варианты этого упражнения, которые затем достаточно широко используются в игровых упражнениях и подвижных играх.

- **Упражнения в беге**

Дети усваивают бег гораздо лучше и быстрее, чем ходьбу: быстрый темп ходьбы осваивается ими легче. На пятом году жизни у большинства детей появляется ритмичность бега, умение чередовать его с другими видами движений. Возрастает

скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей легкостью меняют направления, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

Бег враспынную развивает пространственную ориентацию, умение действовать по сигналу педагога.

Бег с нахождением своего места в колонне является более сложным упражнением по сравнению с ходьбой. Как и в ходьбе, сначала учат находить свое место в шеренге после бега, затем это упражнение проводится в движении.

Бег с перешагиванием через предметы развивает глазомер, легкость, полетность. Длина шага в беге больше, чем при ходьбе, в среднем на 20 см. Для бега с перешагиванием предметов их раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка – на расстоянии 70 – 80 см.

Если у ребенка хорошая координация движений, то перепрыгивание, как правило, выполняется переменным шагом в правильном ритме и темпе. Если координация движений недостаточно развита, то ребенок делает приставные шаги, останавливается, а затем уже перепрыгивает через предмет.

Бег по кругу, так же как и ходьба, приучает детей к выполнению совместных действий. Однако в беге соблюдать форму круга еще труднее: дети или очень широко растягиваются, разрывают круг, или теснятся к середине.

Бег с изменением направления движения проводится такими же способами, что и ходьба.

- **Упражнения в равновесии**

Равновесие – один из основных видов движений – является обязательным компонентом при выполнении любого упражнения и сохранения любой позы. Основная задача упражнений на равновесия состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

Упражнения в равновесии требуют собранности, сосредоточенности, внимания и достаточно развитой координации движений. Перед началом упражнений педагогу необходимо подготовить детей к предстоящему выполнению задания и в наиболее трудных упражнениях обязательно осуществлять страховку.

В средней группе ребенок должен овладеть навыками ходьбы по ограниченной площади опоры: на полу между линиями, по доске, положенной на пол. Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т.д.

Когда дети освоят упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры, педагог переходит к обучению ходьбе по повышенной опоре, то есть по гимнастической скамейке, а затем и по горизонтальному бревну.

- **Упражнения в прыжках**

Упражнение в прыжках укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

Для детей средней группы программа предлагает наиболее простые упражнения в прыжках, в подпрыгивании, в прыжках с продвижением вперед, в длину с места, на небольшом расстоянии.

Подпрыгивание. На пятом году жизни ребенок владеет умением подпрыгивать на месте на двух ногах и продвигаясь вперед. Чтобы период максимального напряжения сменялся периодом относительного отдыха, прыжки на двух ногах чередуют с ходьбой.

Расстояние, на которое дети продвигаются при подпрыгивании, не должно превышать 2 – 3 м, так как прыжки несут большую физическую нагрузку. Основная цель упражнения – учить энергично отталкиваться от пола одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги.

Прыжки с невысоких предметов (20 – 25 см). Главное в обучении – приземление на полусогнутые ноги и сохранение устойчивого равновесия.

Прыжки в длину с места – одно из самых трудных упражнений. При обучении детей прыжкам в длину с места педагогу следует добиваться правильного исходного положения, энергичного отталкивания и мягкого приземления.

- **Упражнения в метании**

Упражнения в метании, катании, бросании мяча улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. В упражнениях с мячом ребенок знакомится с различными пространственными понятиями – высоко, низко, верх, низ и т.д., учится управлять своими движениями.

При обучении детей средней группы катанию, бросанию, метанию мяча закрепляются и совершенствуются навыки, приобретенные ими в младшей группе. При прокатывании мячей детей приучают отталкивать предметы симметрично обеими руками, придавая движению нужное направление.

Затем упражнения в прокатывании мяча проводятся в парах. Ребята располагаются на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. Исходное положение может быть различным: сидя, ноги врозь, стойка в упоре на коленях, стоя во весь рост. К началу действий с мячом педагог дает команду.

Детей пятого года жизни обучают подбрасыванию и ловле мяча индивидуально и в парах. При ловле мяча ребенок, как правило, сохраняет неподвижную позу. Умение следить за полетом мяча у детей сформировано несколько лучше, чем умение выдерживать направление при броске. В основном они ловят мяч, прижимая его к груди.

Упражнения в бросании и ловле должны быть непродолжительными, так как требуют определенной концентрации внимания, которое у детей данного возраста развито еще не достаточно.

Обучать детей метанию в цель и на дальность педагог начинает после того, как они освоят прокатывание мяча в разных вариантах. При бросках и ловле мяча основное внимание обращается на исходное положение. При метании в цель и на дальность предлагается отставить ногу, отвести в сторону одноименную руку, производящую бросок, то есть если бросок производится правой рукой, то назад отставляется правая нога, и наоборот. Ноги надо слегка расставить и чуть согнуть в коленях.

- **Упражнения в ползании и лазанье**

Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость и координации движений, способствуют формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и стопы.

Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами. Наиболее распространенным упражнением в начале года является ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. На последующих занятиях дети упражняются в ползании по

уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке, при этом следует по окончании выполнения упражнения предложить выпрямление и потягивание.

При выполнении детьми упражнений в ползании под шнур, дугу педагог обращает основное внимание на умение группироваться, проползая, не задевая предмет.

В средней группе детей упражняют в лазанье по гимнастической стенке и обучают правильному хвату рук за рейки. Лазанье по гимнастической стенке выполняют приставным и переменным шагом.

### **Подвижные игры**

При обучении основным движениям в водной и основной частях физкультурного занятия дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх. Одна и та же игра повторяется на нескольких занятиях 2 – 3 раза подряд и несколько раз в течение года.

Подбирать подвижные игры для физкультурного занятия желательно в соответствии с чередованием основных движений. Например, если детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, то может быть предложена игра с использованием мячей; если ребят обучают прыжкам и упражняют в метании, то может быть проведена игра с элементами лазанья. Такая последовательность подвижных игр помогает закреплять и совершенствовать двигательные навыки, которые дети усвоили на предыдущем занятии.

Для проведения подвижных игр желательно заранее продумать организацию игры, подготовить необходимый инвентарь, мелкие атрибуты.

### 2.1.3 Методические рекомендации по работе с детьми 5 – 6 лет

В старшей группе проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью до 25 минут.

Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная (4 – 6 минут), основная (18 – 20 минут) и заключительная (3 – 4 минуты) части. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Во второй части занятия детей обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений; обязательно проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности.

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, можно усложнить и облегчить двигательную нагрузку.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера в старшей группе педагог применяет мелкий и крупный физкультурный инвентарь.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, педагог продумывает и планирует построение; в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как другое построение не позволит достичь необходимой амплитуды движений и может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи, чем ранее: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой, соблюдать направление движения и т.д. Перед началом занятия педагог подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т.д., а по окончании упражнений кладут их на место. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для дошкольника и может привести к нежелательным последствиям.

В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии предлагаются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую неделю для обучения используют упражнения в прыжках, повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью – разучивают упражнения в метании, повторяют и закрепляют в лазанье и равновесии; в четвертую – обучают лазанью, упражняют в равновесии и прыжках.

Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного вида движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

В проведении физкультурных занятий на прогулке имеются некоторые специфические особенности.

Первая часть должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной, второй части, предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу педагога.

Вторая часть включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т.д. Организация, при которой дети разделяются на большее количество групп, позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и повысить интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе небольшая по объему. В ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.

#### **Основные виды движений:**

##### **• Упражнения в ходьбе и беге**

Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К 6 годам все дети обладают полетностью в беге. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе.

В старшей группе детей обучают ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость, для развития ловкости и координации движений – челночный бег. Для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5 – 2 минут в среднем темпе.

##### **• Упражнения в прыжках**

В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучше согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т.д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качество выполнения заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед детей обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

- **Упражнения в метании**

Дети шестого года жизни способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель, энергично замахиваясь и приняв исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени. Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания педагога и выполняют упражнения в соответствии со своими возможностями – подбрасывают мяч невысоко, меняют позу, направляя руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

- **Упражнения в равновесии**

Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения. В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5 – 6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в медленном или среднем темпе под наблюдением педагога, который при необходимости оказывает помощь и страховку.

- **Упражнения в лазанье**

При выполнении упражнений на лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования. Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке с высотой до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т.д.

### **Подвижные игры**

При обучении основным движениям в водной и основной частях физкультурного занятия дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх. Одна и та же игра повторяется на нескольких занятиях 2 – 3 раза подряд и несколько раз в течение года.

Подбирать подвижные игры для физкультурного занятия желательно в соответствии с чередованием основных движений. Например, если детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, то может быть предложена игра с использованием мячей; если ребят обучают прыжкам и упражняют в метании, то может быть проведена игра с элементами лазанья. Такая последовательность подвижных игр помогает закреплять и совершенствовать двигательные навыки, которые дети усвоили на предыдущем занятии.

Для проведения подвижных игр желательно заранее продумать организацию игры, подготовить необходимый инвентарь, мелкие атрибуты.

#### **2.1.4 Методические рекомендации по работе с детьми 6 – 7 лет**

В подготовительной к школе группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре. Продолжительность занятия составляет 30 минут.

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (продолжительность 5 - 6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразность могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

Основная часть (продолжительность 20 минут). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Это общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и сложной интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарем (флажки, кубики, кегли, мячи, скакалки, гимнастические палки). Используется и крупный инвентарь - гимнастические скамейки, обручи. при подборе упражнений рекомендуется предусматривать воздействие на определенную группу мышц. В начале даются упражнения для укрепления плечевого пояса, затем мышц спины и брюшного пресса, далее ног.

Прежде чем приступить к непосредственному выполнению упражнений, педагог должен убедиться, что все дети заняли правильное исходное положение. Именно от исходного положения зависят амплитуда выполняемых упражнений, темп и физическая нагрузка.

Исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений разнообразны. - основная стойка, стойка ноги на ширине плеч, стойка на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Различны и положения для рук, туловища. Последовательному переходу от одного исходного положения к другому желательно обучать детей с начала года. Это позволит организованно и с меньшей затратой времени выполнять общеразвивающие упражнения.

При проведении общеразвивающих упражнений целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка дисциплинирует детей, способствует более четкому выполнению движений, создает положительный эмоциональный настрой. Музыкальное сопровождение желательно предварительно апробировать с учетом соответствия темпа, ритмичности для восприятия конкретной группой детей.

Для формирования прочных двигательных навыков и умений программный материал по разучиванию основных видов движений изложен таким образом, чтобы предусмотреть повторение упражнений через определенные временные интервалы, с предъявлением к качеству их выполнения более высоких требований.

На каждом занятии, как правило, рекомендуется использовать не более трех видов движений. Однако по мере овладения определенным объемом двигательных навыков и умений на отдельных занятиях возможно проведение большего количества упражнений.

Подвижная игра - обязательный компонент каждого занятия по физической культуре. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

При проведении подвижных игр с детьми подготовительной группы возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств, без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

Заключительная часть (продолжительность 4 - 5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Для каждого занятия необходимо предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей и расположения физкультурного инвентаря. Это позволит более эффективно использовать время, отведенное для непосредственного выполнения физических упражнений, повысить двигательную активность детей.

При проведении физкультурных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании фронтального способа все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей в ходьбе, беге, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ - один из самых распространенных. Дети поточно, друг за другом, передвигаются, выполняя заданное упражнение. Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости.

Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Иногда этим способом выполняется несколько упражнений подряд.

При групповом способе дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах. Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

Индивидуальный способ применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности, чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.

## 2.2 Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения;

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Материально – техническое обеспечение программы

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект; оборудование; оснащение: игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь - необходимые для реализации Программы.

В детском саду имеются оборудованные площадки для каждой группы; спортивная площадка на улице; зал для физкультурных занятий; малый спортивный зал. Сопутствующие помещения: медицинский блок (изолятор, процедурный кабинет).

№	Название помещения	Оснащение
1.	Физкультурный зал	<ul style="list-style-type: none"><li>- Гимнастические скамейки</li><li>- Дуги для подлезания</li><li>- Мячи (малые, средние, большие)</li><li>- Гимнастические палки</li><li>- Гантели</li><li>- Лестница</li><li>- Ребристые дорожки</li><li>- Ключки, шайбы</li><li>- Кегли</li><li>- Обручи с подставками</li><li>- Набор кубиков</li><li>- Дорожки массажные</li><li>- Скакалки</li><li>- Канат</li><li>- Фортепиано</li><li>- Магнитофон</li></ul>
2.	Малый физкультурный зал	<ul style="list-style-type: none"><li>-Фортепиано.</li><li>-Комплект звукоусилительной аппаратуры.</li><li>- Микрофон</li><li>-Фонотека на различных электронных носителях -10.</li><li>-Дидактические и игровые пособия - 15.</li><li>-Мягкие модули</li><li>-Шведская стенка с навесными баскетбольными щитами</li><li>-Батуты</li><li>- Наборы мячей разного размера</li><li>-Набор оборудования для коррекции плоскостопия ( платочки, палочки, су-джок, массажные «огурчики».)</li><li>- Мешочки для метания и др.</li><li>- Рабочий стол</li><li>-Стулья</li><li>- Гимнастические скамейки</li><li>- Экран для мультимедийного проектора</li></ul>

### 3.2 Методические материалы и средства обучения и воспитания

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 80 с.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128 с.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

Наглядно - дидактические пособия:

- Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».
- Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».
- Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».
- Плакаты: Зимние, Летние виды спорта
- Технические средства (проектор, монитор, компьютер)

## 4. ПРИЛОЖЕНИЕ

### 4.1 Перспективное планирование по физической культуре. Младшая группа.

Сентябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом; прыжках на двух ногах вместе.	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
Вводная часть	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении.	Ходьба и бег всей группой «стайкой».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба и бег по кругу.
ОРУ		Без предмета	С мячом	С кубиком
Основные виды движений	Ходьба между двумя линиями «Пройдем по дорожке».	Прыжки на двух ногах на месте.	Прокатывание мячей «Прокати и догони».	Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки».
Подвижные игры	«Бегите ко мне».	«Птички».	«Кот и воробышки».	«Быстро в домик».
Малоподвижные игры	Ходьба стайкой в обход зала.	«Найдем птичку».	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем жучка».

Октябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному и врассыпную.	Ходьба и бег по кругу.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу с поворотом.
ОРУ	Без предмета	Без предмета	С мячом	На стульчиках
Основные виды движений	Равновесие «Пойдем по мостику». Прыжки.	Прыжки из обруча в обруч. «Прокати мяч».	Прокатывание мячей в прямом направлении «Быстрый мяч». Ползание между предметами «Проползи – не задень».	Ползание «Крокодилчики» Равновесие «Пробеги - не задень».
Подвижные игры	«Догони мяч».	«Ловкий шофёр».	«Зайка серый умывается».	«Кот и воробышки».
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Машины поехали в гараж».	«Найдем зайку».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

Ноябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом.	Ходьба по кругу.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.
ОРУ	С ленточками	С обручем	Без предмета	С флажками
Основные виды движений	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки – мягкие лапочки».	Прыжки «Через болото». Прокатывание Мячей «Точный пас».	«Прокати не задень». «Проползи не задень».	Ползание «Паучки». Равновесие.
Подвижные игры	«Ловкий шофёр».	«Мыши в кладовой».	«По ровненькой дорожке».	«Поймай комара».
Малоподвижные игры	«Найдем зайчонка».	«Где спрятался мышонок?».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за «комаром».

Декабрь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; сохранении равновесия при ходьбе по доске.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба враспынную.	Ходьба в колонне по одному; бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную.
ОРУ	С кубиками	С мячом	С кубиками	На стульчиках
Основные виды движений	Равновесие «Пройди – не задень». Прыжки «Лягушки-попрыгушки».	Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей друг другу.	Прокати мяч м/д предметами «Не упусти». Ползание под дугу «Проползи – не задень».	Ползание «Жучки на бревнышке». Равновесие «Пройдем по мостику».
Подвижные игры	«Коршун и птенчики».	«Найди свой домик».	«Лягушки»	«Птица и птенчики»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика».	«Где спрятался мышонок?»	«Найдем лягушонка»	«Найдем птенчика»

Январь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Вводная часть	Ходьба и бег в чередовании в колонне по одному.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	Ходьба и бег в чередовании вокруг предметов.	Ходьба и бег в колонне по одному
ОРУ	С платочками	С обручем	С кубиками	Без предмета
Основные виды движений	Равновесие «Пройди – не упали». Прыжки «Из ямки в ямку».	Прыжки «Зайки – прыгуны». Прокатывание мяча между предметами.	Прокатывание мяча «Прокати – поймай». Ползание на четвереньках «Медвежата».	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие «По тропинке».
Подвижные игры	«Коршун и цыплята».	«Птица и птенчики».	«Найди свой цвет».	«Лохматый пёс».
Малоподвижные игры	«Найдем цыплёнка».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Февраль.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу	Ходьба и бег в чередовании в колонне по одному; бег с высоким подниманием колен.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег враспынную.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; Ходьба в колонне по одному; Ходьба и бег враспынную.
ОРУ	С кольцом	С обручем	С мячом	Без предмета
Основные виды движений	Равновесие «Перешагни – не наступи». Прыжки «С пенёк на пенёк».	Прыжки «Весёлые воробышки». Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке.	Лазанье под дугу в группировке. Равновесие.
Подвижные игры	«Найди свой цвет».	«Воробышки в гнёздышках».	«Воробышки и кот».	«Лягушки».
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	«Найдем воробышка».	Ходьба в колонне по одному с мячом.	«Найдем лягушонка».

Март.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; Развивать ловкость при прокатывании мяча.	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Вводная часть	Построение в одну шеренгу; ходьба и бег по кругу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен.	Ходьба и бег между предметами.
ОРУ	С кубиками	Без предмета	С мячом	Без предмета
Основные виды движений	«Ровным шагом». Прыжки «Змейкой».	Прыжки «Через канавку». Прокатывание мячей друг другу «Точно в руки».	«Брось – поймай». Ползание на повышенной опоре «Муравьишки».	Ползание «Медвежата». Равновесие.
Подвижные игры	«Кролики».	«Найди свой цвет».	«Зайка серый умывается»	«Автомобили».
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайку?».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

Апрель.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег между предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному; бег с подскоком.
ОРУ	На скамейке с кубиком	С косичкой	Без предмета	С обручем
Основные виды движений	Равновесие. Прыжки «Через канавку».	Прыжки из кружка в кружок. Прокатывание мячей «Точный пас».	Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. Ползание «Медвежата».	Ползание «Проползи – не задень». Равновесие «По мостику».
Подвижные игры	«Тишина».	«По ровненькой дорожке».	«Мы топаем ногами».	«Огуречик, огуречик».
Малоподвижные игры	«Найдем лягушонка».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Май.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; бег враспынную.
ОРУ	С кольцом	С мячом	С флажками	Без предмета
Основные виды движений	Равновесие. Прыжки через шнуры.	Прыжки «Парашютисты. Прокатывание мяча друг другу.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	Лазание на наклонную лесенку.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой».	«Воробушки и кот».	«Огуречик, огуречик».	«Коршун и наседка».
Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

## 4.2 Перспективное планирование по физической культуре. Средняя группа.

Сентябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; на носках. Учить катать обруч друг другу. Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, Упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять в ходьбе колонной по одному, в ходьбе в обход предметов, беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча, повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления; лазание под шнур;	Продолжать учить останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег колонной по одному.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу, ходьба и бег в чередовании, бег враспынную, бег между кеглями. Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; ходьба в колонне по одному в обход предметов; бег враспынную	Ходьба в колонне по одному; бег враспынную; построение в три колонны.
ОРУ	Без предмета	С флажками	С мячом	С малым обручем
Основные виды движений	Упражнения в равновесии. Прыжки.	Прыжки «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по прямой.	Прокатывание мяча друг другу двумя руками. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание под дугу. Прыжки на двух ногах между кубиками.	Лазание под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба на носках по доске. Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
Подвижные игры	«Найди себе пару».	«Самолеты».	«Огуречик, огуречик».	«У медведя во бору».
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой; бег с перешагиванием через шнуры	«Где постучали?»
Занятие на свежем воздухе	Упражнение с мячом «Не пропусти мяч». Прыжки на двух ногах между предметами «Не задень». Подвижная игра «Автомобили». Игра «Найдем воробышка».	Упражнение «Прокати обруч». Прыжки на двух ногах «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару».	Упражнение «Мяч через сетку». «Кто быстрее добежит до кубика». Упражнение с мячом «Подбрось – поймай». Подвижная игра «Воробышки и кот».	Упражнения с мячом «Пребрось – поймай», «Успей поймать». Прыжки на двух ногах «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик».

Октябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре и ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер.	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках; закреплять умение действовать по сигналу; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Повторить ходьбу в колонне по одному; упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед; развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с перешагиванием и перепрыгиванием через шнуры	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба и бег врассыпную; построение в шеренгу; построение в три колонны	Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через бруски; бег врассыпную; бег между предметами; построение в круг.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба с высоким подниманием колен; построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.
ОРУ	С косичкой (короткий шнур)	Без предмета	С мячом	С кеглей
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу и между предметами.	Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазание под шнур и под дугу. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча двумя руками.	Подлезание под дугу. Равновесие – ходьба по доске. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание под шнур. Прокатывание мяча.
Подвижные игры	«Кот и мыши».	«Автомобили».	«У медведя во бору».	«Кот и мыши».
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному как мышки.	«Автомобили поехали в гараж».	«Угадай где спрятано?».	«Угадай, кто позвал?».
Занятие на свежем воздухе	Упражнение «Мяч через сетку». Прыжки «Кто быстрее доберется до кегли». Подвижная игра «Кто быстрее доберется до кегли».	Упражнение с мячом «Подбрось – поймай». Эстафета «Кто быстрее». Подвижная игра «Ловишки».	Упражнение с обручем «Прокати – не урони». Прыжки на двух ногах «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили».	Упражнения с мячом «Подбрось – поймай», «Мяч в корзину». Прыжки на двух ногах «Кто скорее по дорожке». Подвижная игра «Лошадки».

Ноябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; в ходьбе и беге с изменением направления движения; в прыжках на двух ногах; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; упражнять в прыжках и беге с ускорением, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; в прыжках; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба с изменением направления по сигналу; ходьба и бег между кубиками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба и бег враспынную	Ходьба в колонне по одному; Ходьба и бег между предметами; ходьба с высоким подниманием колен; бег враспынную	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.
ОРУ	С кубиками	Без предмета	С мячом	С флажками
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу. Прыжки на двух ногах между предметами. Перебрасывание мяча друг другу.	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке. Ползание в шеренгах в прямом направлении. Прыжки на двух ногах между предметами.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах.
Подвижные игры	«Салки».	«Самолёты».	«Лисы и курь».	"Цветные автомобили".
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Занятие на свежем воздухе	Прыжки «Не попадись». Упражнение с мячом «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики».	Прыжки на двух ногах «Не попадись». Упражнение с мячом «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».	Прыжки на двух ногах «Не задень». Упражнение с мячом «Передай мяч». Подвижная игра «Догони пару».	Упражнение «Пингвины» Метание «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты».

Декабрь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу.	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; перестроения по сигналу.	Ходьба и бег в колонне по одному; построение в шеренгу; бег врассыпную; перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.
ОРУ	С платочками	С мячом	Без предмета	С кубиками
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по шнуру. Прыжки через бруски. Прыжки на двух ногах через шнуры. Прокатывание мячей между предметами.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей между предметами.	Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах.
Подвижные игры	«Лиса и куры».	«У медведя во бору».	«Зайцы и волк».	«Птички и кошка».
Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка».	Игра по выбору детей.	«Где спрятался зайка?».	Ходьба в колонне по одному.
Занятие на свежем воздухе	Игровые упражнения «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит».	Подвижная игра «Веселые снежинки».	Метание снежков «Кто дальше». Игровое упражнение «Снежная карусель».	Ходьба в колонне по одному «По снежному валу». Упражнение «Снайперы».

Январь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задерживая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом; упражнять в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур; упражнять в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; бег в рассыпную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; бег в рассыпную.
ОРУ	С обручем	С мячом	С косичками	С обручем
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по канату. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Прыжки с гимнастической скамейки. Перебрасывание мячей друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Равновесие – ходьба на носках между предметами.	Отбивание мяча о пол. Ползание по гимнастической скамейке. Прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.	Лазанье под шнур боком, не касаясь пола. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Кролики».	«Найди себе пару».	«Лошадки».	«Автомобили».
Малоподвижные игры	«Найдем кролика!».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Занятие на свежем воздухе	Игровое упражнение «Снежинки – пушинки». Метание снежков «Кто дальше».	Игровое упражнение «Снежная карусель». Прыжки на двух ногах «Прыжки к елке».	Метание «Кто дальше бросит». Прыжки «Перепрыгни – не задень».	Метание «Кто дальше бросит». Прыжки «Перепрыгни – не задень».

Февраль.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках; повторить метание снежков в цель.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках; упражнять в метании снежков на дальность.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами; развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег враспынную; построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному; бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках; бег враспынную; ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.
ОРУ	Без предмета	На стульчиках	С мячом	С палкой
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. Прыжки через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами. Прыжки на двух ногах через шнуры. Прокатывание мячей друг другу. Ходьба на носках.	Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Метание мешочков в вертикальную цель. Прыжки на двух ногах между предметами.	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие – ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на правой и левой ноге.
Подвижные игры	«Котята и щенята».	«У медведя во бору».	"Воробышки и автомобиль".	«Перелёт птиц».
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Занятие на свежем воздухе	Метание «Добрось до кегли».	Игровое упражнение «Покружись». Метание «Кто дальше бросит».	Метание «Кто дальше бросит снежок». Игра «Найдем снегурочку».	Метание «Точно в цель». Игровое упражнение «Туннель». Игра «Найдем зайку».

Март.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; закреплять умение действовать по сигналу; повторить упражнения в равновесии и прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в цель.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу враспынную; упражнять в беге в медленном темпе до 1 минуты.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке; упражнять в беге на выносливость; в прыжках на одной ноге.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу; в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнения с мячом, в равновесии и прыжках;
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу; ходьба и бег в чередовании; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба на носках; ходьба и бег враспынную; бег в умеренном темпе до 1 минуты.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде; бег в умеренном темпе.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.
ОРУ	Без предмета	С обручем	С мячом	С флажками
Основные виды движений	Ходьба на носках между предметами. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ползание по гимнастической скамейке «Проползи – не урони». Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол. Прыжки на двух ногах через шнуры. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке.
Подвижные игры	«Перелёт птиц».	«Бездомный заяц».	«Самолёты»	«Охотник и зайцы».
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.	«Найдем зайку».
Занятие на свежем воздухе	Подвижная игра «Ловишки». Игровые упражнения «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю». Подвижная игра «Зайка беленький». Игра «Найдем зайку».	Упражнения с мячом «Подбрось – поймай», «Прокати – не задень». Подвижная игра «Лошадка». Игра «Угадай кто кричит?».	Игровые упражнения «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку». Подвижная игра «Самолеты».	Прыжки «Перепрыгни ручеек». Упражнение «Бег по дорожке». Упражнение с мячом «Ловкие ребята».

Апрель.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках; повторить упражнения с мячами.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер в перебрасывании мячей, при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, между предметами, в перебрасывании мяча; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; Ходьба с перешагиванием через бруски; бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; Ходьба по кругу; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в чередовании враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба на носках;
ОРУ	Без предмета	С кеглей	С мячом	С мячом
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по доске с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через шнуры. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Прыжки в длину с места. Метание мешочков в горизонтальную цель. Метание мяча в вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой.	Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах.	Равновесие – ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Пробеги тихо».	«Совушка».	«Совушка».	«Лохматый пес».
Малоподвижные игры	«Угадай, кто позвал».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Занятие на свежем воздухе	Упражнения с обручем «Прокати и поймай». Метание «Сбей кеглю». Подвижная игра «У медведя во бору».	Прыжки на двух ногах «По дорожке». Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Игра «Найдем воробышка».	Упражнения с мячом «Успей поймать», «Подбрось – поймай». Подвижная игра «Догони пару».	Игровые упражнения «Пробеги – задень», «Накинь кольцо». Упражнение с мячом «Мяч через сетку». Подвижная игра «Догони пару».

Май.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места, игровые упражнения с мячом.	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, ходьбу и бег по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе и беге парами, в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, игры с мячом, прыжками и бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег парами; ходьба и бег враспынную; прыжки через бруски; перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба змейкой между предметами; бег враспынную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба в полуприседе; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба с изменением направления движения по сигналу; ходьба по кругу.
ОРУ	Без предмета	С кубиком	С палкой	С мячом
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по доске. Прыжки в длину с места через шнуры. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прокатывание мяча между кубиками змейкой.	Прыжки в длину с места через шнур. Перебрасывание мячей друг другу. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах вместе. Метание мешочков на дальность.	Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке. Метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку.	Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур. Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё. Равновесие – ходьба по доске.
Подвижные игры	«Котята и щенята».	«Котята и щенята».	«Зайцы и волк».	«У медведя во бору».
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному. Игра по выбору детей.	«Найдем зайца».	Ходьба в колонне по одному.
Занятие на свежем воздухе	Игровые упражнения «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги – не задень». Подвижная игра «Совушка».	Метание «Попади в корзину». Упражнение с мячом «Подбрось – поймай». Подвижная игра «Удочка».	Игровые упражнения «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке». Подвижная игра «Пробеги тихо». Игра «Кто ушел?».	Упражнение с мячом «Подбрось – поймай». Прыжки на двух ногах «Кто быстрее по дорожке». Подвижная игра «Самолеты». Игра «Угадай, кто позвал».

### 4.3 Перспективное планирование по физической культуре. Старшая группа.

Сентябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; упражнять в построении колонны; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках на высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по сигналу.	Построение в одну шеренгу; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег между предметами; Ходьба и бег в чередовании враспынную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег в колонне по одному, продолжительностью до 1 минуты.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в различном темпе.
ОРУ	Без предмета	С мячом	Без предмета	С палкой
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Перебрасывание мяча друг другу. Броски мяча о пол между шеренгами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Прыжки на двух ногах. Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе 1,5 минуты. Прыжки в высоту с места. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба по канату боком. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши. Перебрасывание мячей друг другу. Равновесие – ходьба по канату боком мешочком на голове.	Пролезание в обруч боком. Равновесие – ходьба с перешагиванием через препятствие. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
Подвижные игры	«Мышеловка».	«Фигуры».	«Удочка».	«Мы весёлые ребята».
Малоподвижные игры	«У кого мяч?».	«Найди и помолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Занятие на свежем воздухе	Игровые упражнения «Пингвины», «По мостику». Метание «Не промахнись». Подвижная игра «Ловишки». Игра «У кого мяч?».	Игровое упражнение «Не задень». Упражнение с мячом «Передай мяч». Подвижная игра «Мы веселые ребята». Игра «Найди и помолчи».	Игровые упражнения «Не попадись», «Мяч о стенку». Подвижная игра «Быстро возьми».	Игровые упражнения «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».

Октябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге продолжительность до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча; повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой; упражнять в прыжках.	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии; упражнять в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках; развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты;
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба в колонне по одному; бег колонной по одному продолжительность до 1 минуты; ходьба с высоким подниманием бедра.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, поворот по сигналу; бег с перешагиванием через бруски; бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты.	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; ходьба в медленном и быстром темпе; бег враспынную; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки; перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два; бег враспынную; ходьба и бег в колонне по одному змейкой между предметами; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты.
ОРУ	Без предмета	С палкой	С мячом	С обручем
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Броски мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Метание мяча в горизонтальную цель. Подлезание под дугу прямо и боком. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Ползание на четвереньках между предметами. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Пролезание в обруч боком. Ходьба по гимнастической скамейке через предмет. Прыжки на двух ногах на мат. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши.
Подвижные игры	«Перелёт птиц».	«Не оставайся на полу».	«Удочка».	«Гуси- лебеди».
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«У кого мяч?».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Занятие на свежем воздухе	Подвижная игра «Не попадись».	Игровые упражнения «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись».	Игровые упражнения «Пас дуг другу», «Отбей волан», «Будь ловким».	Игровые упражнения «Посадка картофеля», «Попади в корзину», «Проведи мяч». Подвижная игра «Ловишки-перебежки». Игра «Затейники».

Ноябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, упражнения в равновесии, развивая координацию движений, перебрасывание мячей в шеренгах.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами; повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом; упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках; повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег враспынную; бег между предметами; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.	Ходьба в колонне по одному; бег между предметами; перестроение в колонну по трое; бег с перешагиванием через шнуры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба враспынную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег враспынную; ходьба между предметами; бег с перешагиванием через препятствия.
ОРУ	С мячом	Без предмета	С мячом	На гимнастической скамейке
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Переброска мяча двумя руками снизу и из-за головы.	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках между набивными мячами.	Лазанье – подлезание под шнур боком. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба между предметами на носках.
Подвижные игры	«Пожарные на учении».	«Не оставайся на полу».	«Удочка».	«Пожарные на учении».
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	«У кого мяч?».
Занятие на свежем воздухе	Игровые упражнения «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень». Подвижная игра «Мышеловка». Игра «Угадай по голосу».	Игровые упражнения «Мяч водящему», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Игра «Затейники».	Игровые упражнения «Перебрось и поймай», «Перепрыги – не задень», «Ловишки парами». Игра «Летает – не летает».	Игровое упражнение «Мяч о стенку». Игра «Ловишки-перебежки». Подвижная игра «Удочка».

Декабрь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; Повторить перебрасывание мяча; разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча; повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в прыжках на двух ногах, в бросании снежков в цель.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную, в лазанье на стенку; в равновесии и прыжках; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой;
Вводная часть	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки; ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу.	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег враспынную.	Построение в одну шеренгу; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу; ходьба и бег враспынную.
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предмета	Без предмета
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по наклонной доске боком. Прыжки на двух ногах через бруски. Броски мяча друг другу из-за головы.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами. Ползание по прямой подталкивая мяч головой. Прокатывание набивного мяча.	Перебрасывание мяча большого диаметра. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками».	«Не оставайся на полу».	«Охотники и зайцы».	«Хитрая лиса».
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«У кого мяч».	«Летает – не летает».	Ходьба в колонне по одному
Занятие на свежем воздухе	Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Не задень». Подвижная игра «Мороз Красный нос».	Игровые упражнения «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку». Подвижная игра «Мороз Красный нос». Игра «Найти предмет».	Игровое упражнение «Метко в цель». Игра «Смелые воробышки».	Игровое упражнение «По дорожке». Подвижная игра «Мы веселые ребята».

Январь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег между предметами.	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки; перестроение в колонну по одному; Ходьба между предметами змейкой; бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом.
ОРУ	С кубиком	Со шнуром	На гимнастической скамейке	С обручем
Основные виды движений	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Метание – броски мяча в шеренгах.	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках подталкивая мяч. Броски мяча вверх. Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагивание через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол. Пролезание в обруч правым и левым боком.	Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ведение мяча в прямом направлении. Прыжки через шнуры на двух ногах.
Подвижные игры	«Медведи и пчёлы».	«Совушка».	«Не оставайся на полу».	«Хитрая лиса».
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.
Занятие на свежем воздухе	Игровое упражнение «Сбей кеглю». Подвижная игра «Ловишки парами».	Игровые упражнения «Кто быстрее», «Пробеги – не задень». Игра «Найдем зайца».	Игровые упражнения «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Мороз Красный нос».	Игровое упражнение «По местам».

Февраль.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину; игровые упражнения с шайбой.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю; в метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё; метание снежков в цель и на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу парами; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки; Ходьба и бег между предметами; перестроение в три колонны.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки; перестроение в колонну по одному; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты; ходьба и бег враспынную.
ОРУ	С палкой	С мячом	На гимнастической скамейке	Без предмета
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски. Бросание мяча в корзину. Бег по гимнастической скамейке.	Прыжки в длину с места. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Подлезание под дугу, не касаясь пола в группировке. Ползание на четвереньках между набивными мячами. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. Подлезание под палку. Перешагивание через шнур. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба на носках и прыжки на двух ногах между предметами.	Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Отбивание мяча в ходьбе. Ходьба по скамейке руки за головой. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.
Подвижные игры	«Охотники и зайцы».	«Не оставайся на полу».	«Мышеловка».	«Гуси-лебеди».
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Занятия на свежем воздухе	Игровые упражнения «Точный пас», «По дорожке». Подвижная игра «Мороз Красный нос».	Игровые упражнения «Кто дальше», «Кто быстрее». Игра «Найди следы зайцев».	Игровые упражнения «Кто дальше», «Точно в круг». Подвижная игра «Ловишки».	Игровые упражнения «Не попадись», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

Март.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по скамейке, в равновесии и прыжках.	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии; упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; перестроение в колонну по одному и в круг; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную между предметами.	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; ходьба со сменой темпа; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; перестроение в колонну по два; ходьба и бег врассыпную; бег в быстром темпе.
ОРУ	С мячом.	Без предмета	С кубиком	С обручем
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Ползание на четвереньках между предметами.	Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине. Прыжки вправо и влево через шнур с продвижением вперед. Ходьба по скамейке, на середине медленно повернуться кругом и идти дальше. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	Лазанье под шнур боком. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ходьба на носках между набивными мячами. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Ходьба с перешагивание через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.
Подвижные игры	«Пожарные на учении».	«Медведи и пчелы»	«Стоп».	«Не оставайся на полу».
Малоподвижные игры	Эстафета «Мяч водящему».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Занятие на свежем воздухе	Игровые упражнения «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень». Подвижная игра «Горелки». Игра «Летает – не летает».	Игровые упражнения «Ловкие ребята», «Кто быстрее». Подвижная игра «Карусель».	Игровое упражнение «Канатоходец». Игра «Удочка». Эстафета с мячом «Угадай по голосу».	Игровые упражнения «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень». Подвижная игра «Удочка».

Апрель.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании; повторить игру с бегом, эстафету с большим мячом.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей; упражнять в длительном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия; повторить бег на скорость.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках; повторить упражнения с мячом, в прыжках и равновесии; упражнять в беге на скорость
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами; бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; бег на скорость.	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; перестроение в 2 – 3 шеренги; бег на скорость.
ОРУ	С палкой	С короткой скакалкой	С мячом	С мячом
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски. Броски мяча двумя руками из-за головы. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Прыжки через короткую скакалку на месте. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползанием через гимнастическую скамейку. Равновесие – ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.	Лазание на гимнастическую стенку. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь в перед. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом. Прыжки через шнур в право и влево, продвигаясь вперед. Ходьба на носках между мячами.
Подвижные игры	«Медведи и пчелы».	«Стой».	«Удочка».	«Заморозка».
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок?».
Занятие на свежем воздухе	Игровые упражнения «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне».	Игровые упражнения «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». Игра «Кто ушел?».	Игровые упражнения «Кто быстрее», «Мяч в кругу». Подвижная игра «Карусель».	Игровые упражнения «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень». Игра «С кочки на кочку».

Май.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом; упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча; развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем; повторить бег на скорость.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами; упражнять в игровых упражнениях с мячом.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот; ходьба и бег врассыпную; построение в шеренгу; ходьба с высоким подниманием колен; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.	Построение в шеренгу; Ходьба в колонну по одному; ходьба и бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную; ходьба и бег с перешагиванием через предметы	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений.
ОРУ	Без предмета	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по скамейке перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. Равновесие – ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием посередине. Прыжки попеременно на правой и левой ноге.	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Ползание по прямой на ладонях и ступнях. Забрасывание мяча в корзину. Лазание под дугу.	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Пролезание в обруч правым и левым боком. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазание в обруч прямо и боком в парах. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями. Прыжки на правой и левой ноге попеременно.
Подвижные игры	«Мышеловка».	«Не оставайся на полу».	«Пожарные на учении».	«Караси и щука».
Малоподвижные игры	«Что изменилось?».	«Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Занятие на свежем воздухе	Игровые упражнения «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан». Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игровые упражнения «Прокати – не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо». Подвижная игра «Совушка».	Игровые упражнения «Кто быстрее», «Ловкие ребята». Подвижная игра «Мышеловка». Эстафета с мячом.	Игровые упражнения «Мяч водящему». Эстафета с мячом. Подвижная игра «Не оставайся на земле».

#### 4.4 Перспективное планирование по физической культуре. Подготовительная группа.

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча; упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его; упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке; упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; повторить прыжки через шнуры, упражнения в прыжках с мячом.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба бег врассыпную; перестроение в колонну по три; построение в две шеренги.	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному в умеренном темпе; перестроение в три колонны; ходьба и бег между предметами змейкой; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом; бег в умеренном темпе; перестроение в три колонны; ходьба и бег между предметами.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу; ходьба в колонне по одному; построение в круг.
ОРУ	Без предмета	С флажками	С мячом	С палками
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. Ходьба по гимнастической скамейке боком перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Переброска мячей из-за головы.	Прыжки с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча через шнур друг другу. Лазание под шнур. Прыжки на двух ногах между предметами. Переброска мяча стоя в шеренгах. Упражнение в ползании «Крокодил».	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по гимнастической скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши. Прыжки из обруча в обруч. Лазание в обруч правым и левым боком. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.
Подвижные игры	«Ловишки».	«Не оставайся на полу».	«Удочка».	«Не попадись».
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Летает – не летает».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Занятие на свежем воздухе	Игровые упражнения «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару». Игра «Вершки и корешки».	Игровые упражнения «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка». Игра «Великаны и гномы».	Игровые упражнения «Быстро передай», «Пройди – не задень». Подвижная игра «Совушка». Игра «Летает – не летает».	Игровые упражнения «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта». Игра «Фигуры».

Октябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом; упражнять в беге с преодолением препятствий.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу; отработать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом; повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре; повторить ходьбу с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; бег с преодолением препятствий.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы; ходьба в колонне по одному; бег с перепрыгиванием через препятствия; перестроение в колонну по два; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты.	Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному; бег враспынную; бег в умеренном темпе продолжительностью до 2 минут.
ОРУ	Без предмета	С обручем	На гимнастической скамейке	С мячом
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева. Переброска мячей.	Прыжки с высоты на мат. Отбивание мяча одной рукой. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Отбивание мяча одной рукой с забрасыванием в кольцо. Лазанье в обруч.	Ведение мяча по прямой. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Ведение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая голову набивной мяч.	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
Подвижные игры	«Перелёт птиц».	«Не оставайся на полу».	«Удочка».	«Удочка».
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо».	«Летает – не летает».	Ходьба в колонне по одному.
Занятие на свежем воздухе	Игровые упражнения «Перебрось – поймай», «Не попадись». Подвижная игра «Фигуры».	Игровые упражнения «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень». Подвижная игра «Совушка».	Игровые упражнения «Успей выбежать», «Мяч водящему». Подвижная игра «Не попадись».	Игровые упражнения «Лягушки», «Не попадись». Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Игра «Эхо».

Ноябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом; закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; закреплять навыки бега с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии; упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и бегом.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие; повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски.	Ходьба в колонне по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба бег враспынную; ходьба с высоким подниманием колен.	Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег враспынную; построение в три колонны; ходьба с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному.
ОРУ	Без предмета	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предмета
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по канату боком и приставным шагом. Прыжки на двух ногах через шнуры. Эстафета с мячом. Прыжки на правой и левой ноге. Броски мяча в корзину двумя руками.	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед. Ползание на гимнастической скамейке на ладонях и ступнях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах.	Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. Лазание под дугу. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Равновесие – ходьба на носках на уменьшенной площади опоры. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
Подвижные игры	«Догони свою пару».	«Фигуры».	«Перелёт птиц».	«Фигуры».
Малоподвижные игры	«Угадай чей голосок?».	Ходьба в колонне по одному.	«Летает – не летает».	Ходьба в колонне по одному.
Занятие на свежем воздухе	Игровые упражнения «Мяч о стенку», «Будь ловким». Подвижная игра «Мышеловка». Игра «Затейники».	Игровое упражнение «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра «Затейники».	Подвижная игра «По местам».	Игровые упражнения «Передай мяч», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса».

Декабрь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе с различным положением рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге до 1,5 минуты.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом; упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии; упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по медвежьей»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; бег враспынную; перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную; перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег враспынную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу
ОРУ	В парах	Без предмета	С мячом	Без предмета
Основные виды движений	Равновесие – ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, присесть на середине. Переброска мячей друг другу. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура с продвижением вперед.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Передача мяча в колонне. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Прыжки на ногах между предметами. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под шнур правым и левым боком.	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.
Подвижные игры	«Хитрая лиса».	«Салки с ленточкой».	«Попрыгунчики-воробышки».	«Хитрая лиса».
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо».	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо».
Занятие на свежем воздухе	Игровые упражнения «Пройди – не задень», «Пас на ходу». Подвижная игра «Совушка».	Игровые упражнения «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой».	Игровые упражнения «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Игровые упражнения «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке проскользи».

Январь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, враспынную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие; упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге между предметами, ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнения с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранения равновесия и в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу; бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег враспынную; перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; ходьба и бег враспынную; ходьба в колонне по одному; перестроение в три колонны.
ОРУ	С палкой	С кубиком	С мячом	Со скакалкой
Основные виды движений	Ходьба по рейки гимнастической скамейки с мешочком на голове. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. Проведение мяча с одной стороны зала в другую. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки в длину с места. «Поймай мяч». Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Ползание на скамейке на ладонях и коленках с мешочком на спине.	Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазание под шнур правым и левым боком. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. Переброска мячей друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазание под шнур. Равновесие – ходьба на носках между предметами.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку. Ползание на четвереньках между предметами. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
Подвижные игры	«День и ночь».	«Совушка».	«Удочка».	«Паук и мухи».
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.
Занятие на свежем воздухе	Игровые упражнения «Кто быстрее», «Проскользи – не упали». Подвижная игра «Два мороза».	Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Веселые воробушки». Игра «Два мороза».	Игровое упражнение «Хоккеисты». Игра «Два мороза».	Игровые упражнения «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд».

Февраль.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранения равновесия с выполнением задания.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий;	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по три.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную
ОРУ	С обручем	С палкой	Без предмета	С мячом
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах через шнуры. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку к носку. Прыжки между предметами. Передача мяча друг другу в группах.	Подскоки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Переброска мяча друг другу. Лазанье под дугу прямо и боком. Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание между предметами на коленях и ладонях. Переброска мяча в парах.	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз. Равновесие – ходьба парами по гимнастическим скамейкам. Метание мешочков в вертикальную цель. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной. Прыжки из обруча в обруч. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Эстафета «Передал – садись».
Подвижные игры	«Ключи».	«Не оставайся на земле».	«Не попадись».	«Жмурки».
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок?».
Занятие на свежем воздухе	Игровые упражнения «Точная подача», «Попрыгунчики». Подвижная игра «Два мороза».	Игровое упражнение «Пас на клюшку». Игра «Затейники».	Игровое упражнение «Загони шайбу».	Игровое упражнение «Не попадись». Игра «Белые медведи».

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Ходьба в колонне по одному; ходьба в полуприседе; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.
ОРУ	С мячом	С флажками	С палкой	Без предмета
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу. Прыжки ноги врозь – ноги вместе. Передача мяча в шеренге. Равновесие – ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. Прыжки через шнуры. Переброска мячей в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове. Ходьба между предметами змейкой с мешочком на голове.	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Лазание под шнур прямо и боком. Передача мяча друг другу. Прыжки через короткую скакалку.
Подвижные игры	«Ключи».	«Затейники».	«Волк во рву».	«Совушка».
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.
Занятие на свежем воздухе	Игровое упражнение «Мяч о стенку». Игры «Лягушки в болоте», «Совушка».	Игры «Мы веселые ребята», «Охотники и утки», «Тихо – громко».	Игровые упражнения «Пас ногой», «Ловкие зайчата». Подвижная игра «Горелки». Игра «Эхо».	Игровые упражнения «Салки – перебежки», «Передача мяча в колонне». Игры «Удочка», «Горелки».

Апрель.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, враспынную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в колонну по два.	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, враспынную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в колонну по два.	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, враспынную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в колонну по два.	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, враспынную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в колонну по два.
ОРУ	С мячом	С обручем	Без предмета	С мячом
Основные виды движений	Ходьба по скамейке, на каждый шаг передавая мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренгах. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки через короткую скакалку. Переброска мячей друг другу в парах.	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках кто быстрее. Прыжки в длину с разбега. Эстафета с мячом «Передал-садись». Лазание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	Метание мешочков на дальность. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. Переброска мячей друг другу в парах. Упражнение с бегом «Догони пару»
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Заморозка»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Занятие на свежем воздухе	Игровые упражнения «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Охотники и утки» Игра «Великаны и гномы».	Игровые упражнения «Пас ногой», «Пингвины». Подвижная игра «Горелки».	Игровые упражнения «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч». Подвижная игра «Тихо – громко».	Игровое упражнение с мячом «Передача мяча в колонне». Подвижные игры «Лягушки в болоте», «Горелки», «Великаны и гномы».

Май.

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании мяча о стенку.	Упражнять в ходьбе и беге со меньшей темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с заданиями, с изменением темпа, враспынную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в пары.	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с заданиями, с изменением темпа, враспынную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в пары.	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с заданиями, с изменением темпа, враспынную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в пары.	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с заданиями, с изменением темпа, враспынную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в пары.
ОРУ	С обручем	С мячом	Без предмета	С палками
Основные виды движений	Ходьба по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Броски малого мяча о стенку и ловля его после отскока. Ходьба по скамейке навстречу друг другу. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах между предметами.	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание вперед прямо и боком. Прыжки в длину с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове.	Метание мешочков на дальность. Ходьба по рейке скамейке приставляя пятку к носку. Ползание по скамейке на четвереньках. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. Лазание под шнур прямо и боком. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах между кеглями. Ползание по скамейке на четвереньках. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Ходьба с перешагиванием через предметы приставным шагом с мешочком на голове.
Подвижные игры	«Совушка».	«Горелки».	«Воробы и кошка».	«Охотники и утки».
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы».	«Летает – не летает».	Ходьба в колонне по одному.	«Летает – не летает».
Занятие на свежем воздухе	Игровые упражнения «Пас на ходу», «Брось – поймай».	Игровые упражнения «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу». Игра «Мышеловка».	Игровые упражнения «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли». Подвижная игра «Горелки».	Игровые упражнения «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет». Подвижная игра «Не оставайся на земле».