

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №31 комбинированного вида»

683023, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Молчанова 1/1  
Тел/факс 8(415 2) 25-88-41; эл. почта: [mdou-31@pkgo.ru](mailto:mdou-31@pkgo.ru)

«Рассмотрена и принята»  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от «20» 09 2022г



«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №31»  
Л.А. Нежинская  
Приказ № 73/п от «26» 09 2022г

**Рабочая программа**  
**по реализации образовательной деятельности**  
**инструктора по физической культуре**  
**на 2022-2023 учебный год**

Составители:

*Турушкина Наталья  
Анатольевна*

*инструктор по физической  
культуре*

г. Петропавловск-Камчатский, 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Оглавление	Стр.
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи по реализации рабочей программы	5
1.1.2	Принципы и подходы к организации образовательной деятельности	6
1.1.3	Возрастные особенности психофизического развития детей	7
1.1.4	Приоритетные направления деятельности	15
1.1.5	Психолого-педагогические условия	15
1.2.	Планируемые результаты освоения Рабочей программы	17
1.2.1	Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы	17
1.2.2	Система оценки результатов освоения Рабочей программы	21
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	22
2.1	Содержание образовательной деятельности	23
2.1.2	Образовательная область «Физическое развитие»	23
2.2	Формы и методы реализации Рабочей программы	38
2.3	Способы поддержки детской инициативы	40
2.4	Используемые педагогические технологии	41
2.5	Взаимодействие детского сада с семьями воспитанников	41
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1	Организация режима пребывания детей	43
3.1.1	Расписание занятий	48
3.2	Описание материально-технического обеспечения Рабочей программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	49
3.3	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	50
<b>4.</b>	<b>Приложения</b>	51
4.1	Годовое планирование физкультурных развлечений	51
4.2	Годовой план работы с родителями	53
4.3	Годовое тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре	55
4.4	Паспорт спортивного зала	90

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Природа наделила детей врожденным стремлением к движению. Потребность в двигательной активности детей настолько велика, что педагоги называют дошкольный возраст «возрастом двигательной активности».

В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуется физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

Данная рабочая программа разработана инструктором по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №31» города Петропавловска-Камчатского, Камчатского края (далее МБДОУ «Детский сад №31»).

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения Камчатского края и города Петропавловска-Камчатского, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени и дошкольного образования.

Кроме того, учтены концептуальные положения используемой в ДОУ инновационной программы «От рождения до школы».

Рабочая программа разработана в соответствии с основными **нормативно-правовыми документами** по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- с учетом основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №31».

- с учетом инновационной образовательной программы дошкольного образования : «От рождения до школы». Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой/ Издание пятое (инновационное) – Москва: ООО «Издательство «Мозаика-Синтез», 2019 – с. 336;

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие

мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

### **1.1.1 Цели и задачи по реализации рабочей программы**

**Цель** – решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей.

#### **Задачи:**

##### **Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

### **Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте. Развитие речи детей в процессе занятий по физической культуре и гимнастикой.

### **Воспитательные задачи:**

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость );
- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни

Срок реализации Программы с сентября 2022 г по май 2023 г.

## **1.1.2 Принципы и подходы к реализации рабочей программы**

Программа реализует следующие основные принципы и положения:

- обеспечивает всестороннее развитие каждого ребенка, в том числе развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- реализует принцип возрастного соответствия — предлагает содержания и методы дошкольного образования в соответствии с психологическими законами развития и возрастными возможностями детей;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости —соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности — решает поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;
- объединяет обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе традиционных российских духовно-нравственных и социокультурных ценностей;

- построена на принципах позитивной социализации детей на основе принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- обеспечивает преемственность между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
- реализует принцип индивидуализации дошкольного образования, что означает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов детей;
- базируется на личностно-ориентированном взаимодействии взрослого с ребенком, что означает понимание (признание) уникальности, неповторимости каждого ребенка; поддержку и развитие инициативы детей в различных видах деятельности;
- предусматривает учет региональной специфики и варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- реализует принцип открытости дошкольного образования;
- предусматривает эффективное взаимодействие с семьями воспитанников;
- использует преимущества сетевого взаимодействия с местным сообществом;
- предусматривает создание современной информационно-образовательной среды организации;
- предлагает механизм профессионального и личностного роста педагогов, работающих по программе

### 1.1.3. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей

Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений																			
<p>В младшем дошкольном возрасте движения еще несовершенные, неточные, сознательное управление движениями ограничено, изгибы позвоночника, сводов стоп маловыраженны, вестибулярный аппарат развит недостаточно, центр тяжести расположен высоко, мышцы ног слабые, поэтому часты падения. Двигательная реакция замедленна, мышцы-разгибатели развиты недоста-</p>	<p><b>Группа здоровья:</b> <b>2 младшая №1</b></p> <table border="1" data-bbox="735 1765 1369 2045"> <thead> <tr> <th data-bbox="735 1765 815 1888">№</th> <th data-bbox="815 1765 1121 1888">Ф.И.ребёнка</th> <th data-bbox="1121 1765 1235 1888">Группа здоровья</th> <th data-bbox="1235 1765 1369 1888">Группа по физкультуре</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="735 1888 815 1951">1</td> <td data-bbox="815 1888 1121 1951">Бринзевич Максим</td> <td data-bbox="1121 1888 1235 1951">2</td> <td data-bbox="1235 1888 1369 1951">основная</td> </tr> <tr> <td data-bbox="735 1951 815 2013">2</td> <td data-bbox="815 1951 1121 2013">Епишова Ева</td> <td data-bbox="1121 1951 1235 2013"></td> <td data-bbox="1235 1951 1369 2013">основная</td> </tr> <tr> <td data-bbox="735 2013 815 2045">3</td> <td data-bbox="815 2013 1121 2045">Козиджонов</td> <td data-bbox="1121 2013 1235 2045"></td> <td data-bbox="1235 2013 1369 2045">основная</td> </tr> </tbody> </table>				№	Ф.И.ребёнка	Группа здоровья	Группа по физкультуре	1	Бринзевич Максим	2	основная	2	Епишова Ева		основная	3	Козиджонов		основная
№	Ф.И.ребёнка	Группа здоровья	Группа по физкультуре																	
1	Бринзевич Максим	2	основная																	
2	Епишова Ева		основная																	
3	Козиджонов		основная																	

точно. Малыши быстро утомляются. Движения дети выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно.

На 3-м и 4-м году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка, развивается произвольность управления движениями. К 3 годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В 4-летнем возрасте малыши достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде. Способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд.

	Амонуллоходжа		я
4	Кухарчук Мирон		подготовительная
5	Осмоловская Софья		основная
6	Перетокин Семен		основная
7	Серкин Матвей		основная
8	Соловарова Анна		основная
9	Тимошенко Матвей		основная
10	Фомин Михаил		основная
11	Шеремет Леонид	3	Основная

Начало года: 11 человек

1 гр. – дет.  
 2 гр. – дет.  
 3 гр. - реб.  
 дет. с основной физкультурной группой и реб. с подготовительной группой

**2 младшая №2**

№	Ф.И.ребёнка	Группа здоровья	Группа по физкультуре
1	Агвердиева Даниз		основная
2	Агвердиева Дарья		основная
3	Анцупова Арина	1	основная
4	Ахмедов Мухаммадсусуф	2	основная
5	Безрученко Елизавета		основная
6	Борец Максим		основная
7	Вараксин Дмитрий		основная
8	Веревкин Мирон	2	основная
9	Гагарина Алина		основная
10	Гараев Аббас	2	основная
11	Гусейнов Мухдар	2	основная
12	Константинова Таисия		основная
13	Кочнева София		основная
14	Курский Петр		основная
15	Морозов Владимир		основная
16	Оленева Эвелина		Основная
17	Пахомов Дмитрий		
18	Полянский Артемий		
19	Салахутдинов Артём		
20	Саржевская Елизавета		



21	Слободчикова Арина		
22	Соловьева Василина		
23	Хван Анастасия		
24	Хиясов Мураджон		
25	Шокиров Усмонбек		

Начало года: 25 человек

1 гр. – дет.

2 гр. – дет.

3 гр. – реб.

дет. с основной физкультурной гр.

**средняя №1**

№	Ф.И.ребёнка	Группа здоровья	Группа по физкультуре
1	Адаричева Амина	1	основная
2	Баширов Эмир	2	основная
3	Гайбулаев Ибрахим	1	основная
4	Гришанов Сергей	3	подготовительная
5	Ларионова Вика	2	основная
6	Ионкина Ярина	2	основная
7	Леонов Егор	2	основная
8	Коротких Андрей	1	основная
9	Парамонова София	1	основная
10	Отмуродов Жавохир	1	основная
11	Ахмедова Оиша	1	основная
12	Семёнов Илья	2	основная
13	Бекаури Андрей	2	основная
14	Ткачёв Демид	2	основная
15	Цвеер Алексей	1	основная
16	Чебочакова Таисия	1	основная
17	<u>Шеенков Лев</u>		
18	Ермакова Алиса	2	основная
19	<u>Редькин Федор</u>		

Начало года: 19 человек

1 гр. – дет.

2 гр. – дет.

3 гр. - реб.

дет. с основной физкультурной группой и реб. с подготовительной группой

**Средняя №2**

№	Ф.И.ребёнка	Группа здоровья	Группа по физкультуре
1	Алейников Мирон	1	основная
2	Шнейдер София	2	основная

В среднем дошкольном возрасте движения ребенка разнообразнее, так как расширяются возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобретает прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Более устойчивыми

становятся внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве, согласовывают свои движения с движениями товарищей. На 5-м году жизни в силу наступающей морфо-функциональной зрелости центров головного мозга, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, формируются способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит от совместных действий.

3	Галяветдинова София	1	основная
4	Гузун Александр	2	основная
5	Зорин Артём	1	основная
6	Кавзалова Елизавета	2	основная
7	Кащев Арсен	3	основная
8	Кащенко Варвара	1	основная
9	Клименко София	1	основная
10	Кузин Артур	2	основная
11	Минкин Руслан	1	основная
12	Верховцев Алексей		
13	Тихонов Даниил	1	основная
14	Шаилова Марьям	2	основная
15	Шеянова Алина	2	основная
16	Рим Анфиса	2	основная
17	Иванов Артемий	2	основная
18	Качалов Александр	2	основная
19	Вилькевская Мария	1	основная
20	Ефременко Элина	2	основная
21	Головинская Александра	2	основная
22	Таций Александр	2	основная
23	Солоха Соломон	2	основная
24	Девятов Рома	1	основная

Начало года: 24 человека

1 гр. – дет.

2 гр. – дет.

3 гр. –реб.

дет. с основной физкультурной гр.

### Средняя №3

№	Ф.И.ребёнка	Группа здоровья	Группа по физкультуре
1	Громашев Руслан	1	основная
2	Дядченко Дмитрий	2	основная
3	Дьячков Степан	2	основная
4	Еговцев Ярослав	2	основная
5	Зубарев Илья	2	основная
6	Исмонова Ханифахон	1	основная
7	Русланов Алхан		
8	Кроттер София	1	основная
9	Петрова Ева	2	основная
10	Филатов Ярослав	2	основная

Начало года: человек

1 гр. – дет.

В старшем дошкольном возрасте позвоночник еще недостаточно сформирован, поэтому надо следить за осанкой детей. На 6-м году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляются выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, точнее оценивают пространственное расположение частей тела, предметов. Ребята начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании не только его основные элементы, но и детали, начинают изучать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваиваются прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. Сопrotивляемость к заболеваниям у детей значительно выше.

2 гр. – дет.  
дет. с основной физкультурной группой  
**Старшая №1**

№	Ф.И.ребёнка	Группа здоровья	Группа по физкультуре
1	Абросимов Савелий	2	основная
2	Анисимова Маргарита	2	основная
3	Байсултаова Марьям	2	основная
4	Вепрева Софья	2	основная
5	Ганжа Анастасия	1	основная
6	Гараев Юсуф	2	основная
7	Головинский Артём	2	основная
8	Ермоленко Демьян	2	основная
9	Истомин Тимофей	2	основная
10	Ахмедова Фотима	2	основная
11	Сафронова Полина	1	основная
12	Максименко Ксения	1	основная
13	Мастетюрин Данил	1	основная
14	Пархоменко Кирилл	2	основная
15	Рябов Ринат	2	основная
16	Семеняка Роман	1	основная
17	Спасовский Савва	2	основная
18	Шеремет Александр	2	основная
19	Третьяков Демьян	1	основная
20	Шушпан Александра	2	основная
21	Вараксина Анна	2	основная
22	Ташланова София	2	основная
23	Шарафутдинов Александр	2	основная
24	Анцурова Вероника	2	основная
25	Козиджонов Ахмадходжа	1	основная

Начало года: 24 человека

1 гр. – 7 дет.  
2 гр. – 17 дет.  
24 реб. с основной физкультурной группой

**Старшая №2**

№	Ф.И.ребёнка	Группа здоровья	Группа по физкультуре
1	Арзылан Аливия	2	основная
2	Алиева Кира	1	основная
3	Бутолина Дарья	2	основная
4	Викторов Дмитрий	1	основная
5	Вишнева Дарья	2	основная
6	Головачёва Алисия	2	основная
7	Гусак Максим	1	основная
8	Ефименко София	1	основная
9	Качурин Денис	2	основная
10	Климова Василиса	2	основная
11	Климова Алиса	2	основная
12	Лопырёва Анастасия	2	основная
13	Кузин Рустам	2	основная
14	Мамкаева Мирослава	2	основная
15	Моисеева Милана	1	основная
16	Петухов Матвей	2	основная
17	Пырин Дмитрий	2	основная
18	Самарина Светлана	1	основная
19	Фомичёва Мария	2	основная
20	Качурин Максим	1	основная
21	Ткаченко Святослав	2	основная
22	Румянцев Максим	2	основная
23	Шнейдер Маша	1	основная
24	Иванова Регина	2	основная
25	Мирон Дудин		

Начало года: 25 человек

1 гр. – дет.

2 гр. – дет. ?

реб. с основной физкультурной группой

**Подготовительная №1**

№	Ф.И.ребёнка	Группа здоровья	Группа по физкультуре
1	Нагорнов Дмитрий	1	основная
2	Войнова Анастасия	2	основная
3	Войцеховская Милена	2	основная
4	Гарцев Даниил	2	основная
5	Гуляева Анисия	2	основная
6	Денисова Мария	2	основная
7	Ермаков Юрий	1	основная
8	Ефремов Иван	2	основная

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 7 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. К 7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако, мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности,

9	Клепиков Сергей	1	основная
10	Коваль Кира	1	основная
11	Лиенко Михаил	2	основная
12	Лазарева Ева	2	основная
13	Богданов Тимофей	2	основная
14	Некрылов Фёдор	1	основная
15	Надысева Алиса	1	основная
16	Султаналиева Алима	2	основная
17	Супрун Валерия	1	основная
18	Федоров Кирилл	2	основная
19	Щепетова Мария	2	основная
20	Цвеер Анна	1	основная
21	Чугуевская Ева	3	ЛФК
22	Корсун Мария	2	основная
23	Сорокин Андрей	3	основная
24	Сорокина Марина	2	основная
25	Гльвук Лиза	2	основная

Начало года: 25 человек

1 гр. – 8 дет.

2 гр. – 15 дет.

3 гр. – 2 дет.

24 реб.с основной физкультурной группой, 1 реб. – ЛФК

**Подготовительная №2**

№	Ф.И.ребёнка	Группа здоровья	Группа по физкультуре
1	Антропова Галина	2	основная
2	Андриенко Дмитрий	2	основная
3	Велиахмедова Алисия	1	основная
4	Волобуев Андрей	1	основная
5	Герасименко Тимофей	2	основная
6	Макиров Кирилл	1	основная
7	Исмонова Хадисахон	2	основная
8	Толстихин Адриан	2	основная
9	Елисафенко Доминика	2	основная
10	Замирбек Углу	1	основная
11	Косаренко Ульяна	2	основная
12	Харьковская Анна	2	основная
13	Ян Григорий	1	основная
14	Матюшина София	1	основная
15	Мищенко Мария	1	основная
16	Кожевников Матвей	2	основная
17	Колегов Святослав	1	основная

воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м,
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

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

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

18	Молчанов Иван	2	Основная
19	Нурбаева Дурдона	1	основная
20	Порохов Кирилл	2	основная
21	Симонова Настя	1	основная
22	Ткаченко София	1	основная
23	Харсекин Матвей	2	основная
24	Носань Полина	1	основная

Начало года: 24 человека

1 гр. – 12 дет.

2 гр. – 12 дет.

24 реб. с основной физкультурной группой  
**Подготовительная №3**

№	Ф.И.ребёнка	Группа здоровья	Группа по физкультуре
1	Алмазбеков Алихан	1	основная
2	Базина Регина	2	основная
3	Баширов Мухаммат	2	основная
4	Бринзевич Артём	1	основная
5	Кисилевская Вика	2	основная
6	Фисенко Георгий	1	основная
7	Дружинин Дмитрий	2	основная
8	Демаков Артём	2	основная
9	Нароушвили Полина	2	основная
10	Полякова Ева	1	основная
11	Свидерский Саша	1	основная
12	Шарапова Екатерина	1	основная
13	Татаренкова Веста	2	основная
14	Карапетян Рузаев		основная
15	Мардиев Пулат	2	основная
16	На Дмитрий	1	основная
17	Мамадалиева Динара	1	основная
18	Окишев Егор	1	основная
19	Зинченко Максим	1	основная
20	Иванова Милана	2	основная
21	Касымбекова Мелита	2	основная
22	Коваленко Полина	1	основная
23	Мудрёнов Кирилл	2	основная
24	Бахтиёрова Лейло	2	основная

Начало года: 24 человека

1 гр. – 1 дет.

2 гр. – 1 дет.

24 реб. с основной физкультурной группой

--	--

#### 1.1.4. Приоритетные направления деятельности

Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
<p>Приоритетные направления Организации:</p> <p>-Использование традиционных, инновационных и зарубежных технологий, направленных на обновление воспитательно - образовательного процесса, развитие познавательных способностей детей, детского творчества и на интеллектуальное развитие.</p> <p>-Повышение профессионального мастерства педагогов.</p>	<p>Инструктор по физической культуре Турушкина Н. А.</p> <p>«Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста с использованием Су-Джок гимнастики»</p>

#### 1.1.5. Психолого-педагогические условия

Основными подходами к формированию Рабочей программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды Организации в воспитании и развитии личности ребенка.

Выбранные методологические подходы к образованию детей:

- личностно-ориентированный;
- культурологический;
- деятельностный.

#### Особенности социокультурных условий

Особенности	Характеристика региона	Выводы и рекомендации
<p>Природно-климатические, географические и экологические</p>	<p>Климатические особенности региона: Камчатский край - район Крайнего Севера. Основными чертами климата являются:</p>	<p>В образовательный процесс включены мероприятия, направленные на оздоровление детей утомляемости. С 9 по 13 января устанавливаются каникулы, в период которых</p>

	<p>продолжительная холодная зима и короткое прохладное лето. В зимнее время долгота светового дня составляет 8 - 9 часов, а летом 14 – 15 часов. Как следствие – недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха.</p> <p>Воспитанники группы проживают в городской среде</p>	<p>создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, продуктивной и музыкально-художественной деятельности детей, проводятся музыкальные и физкультурные досуги.</p> <p>В холодное время года (при благоприятных погодных условиях) удлиняется пребывание детей на прогулке. В теплое время - жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.</p> <p>Один раз в квартал проводятся тематические Дни здоровья. Содержание образовательной работы в такие дни направлено на формирование основ культуры здоровья у дошкольников. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью, играми, решением занимательных задач; встречами с интересными людьми, «персонажами» любимых книг и др. Итогом таких дней является проведение совместных мероприятий с родителями: физкультурных праздников, досугов, викторин, конкурсов</p>
<p>Национально-культурно-исторические</p>	<p>Рядом с Организацией в шаговой доступности находятся: МБОУ «Средняя школа №26», МАОУ «Средняя школа №36», МАУ ДО «ДЮСШ №2», СДЮСШОР по плаванию, Камчатская краевая научная библиотека имени С.П. Крашенинникова</p>	<p>Содержание дошкольного образования включает в себя вопросы истории и культуры родного города, природного, социального, рукотворного мира, который с детства окружает маленького камчадала.</p>



## 1.2. Планируемые результаты освоения Рабочей программы

Планируемые результаты освоения Рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров – социально-возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения освоения Программы.

Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования и предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования. Целевые ориентиры Рабочей программы представлены к началу дошкольного возраста (к 3 годам) и на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам). Последние выступают как долгосрочная перспектива развития и образования **детей 3-4 лет.**

### 1.2.1. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.</li><li>• Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.</li><li>• Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.</li><li>• Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.</li><li>• Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ребенок овладевает основными культурными средствами, 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.</li><li>• 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.</li><li>• 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. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.</li><li>• Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.</li><li>• Понимает, что все люди равны вне зависимости</li></ul>

<p>понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.</li> <li>• Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и одражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.</li> <li>• Проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях.</li> <li>• Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.</li> <li>• С пониманием следит за действиями героев кукольного театра; проявляет желание участвовать в театрализованных и сюжетно-ролевых играх.</li> <li>• Проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, аппликация).</li> <li>• У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.</li> </ul>	<p>от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.</li> <li>• Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.</li> <li>• Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.</li> <li>• Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.</li> <li>• У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.</li> <li>• 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 навыки личной гигиены.</li> <li>• Проявляет ответственность за начатое дело.</li> </ul> <p>Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской</p>
---	--

литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

**Планируемые (промежуточные) результаты освоения Рабочей программы по образовательной области физическое воспитание:**

Возрастная группа	Планируемые промежуточные результаты
Вторая младшая группа	<p>Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.</p> <p>Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.</p> <p>Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p>

	<p>Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</p> <p>Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места на 40 см и более.</p> <p>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 3 м и более.</p> <p>Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.</p>
Средняя группа	<p>-Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой.</p> <p>-Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более.</p> <p>-Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.</p> <p>-Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.</p> <p>-Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).</p> <p>-Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.</p> <p>-Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.</p> <p>-Выполняя упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений.</p> <p>-Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.</p> <p>-Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).</p>
Старшая группа	<p>-Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</p> <p>-Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.</p> <p>-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.</p> <p>-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). Владеть школой мяча.</p> <p>-Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.</p> <p>-Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.</p> <p>-Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.</p> <p>-Кататься на самокате.</p> <p>-Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.</p>

	<p>-Плавать (произвольно).</p> <p>-Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.</p> <p>- Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.</p> <p>-Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).</p>
Подготовительная к школе группе	<p>-Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).</p> <p>-Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.</p> <p>-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.</p> <p>-Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на «первый – второй», соблюдать интервалы во время передвижения.</p> <p>-Выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</p> <p>-Следить за правильной осанкой.</p> <p>-Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с неё, тормозить при спуске.</p> <p>-Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).</p> <p>-Плавать произвольно на расстояние 15 м.</p>

### 1.2.2. Система оценки результатов освоения Рабочей программы

Освоение Рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестацией воспитанников. При реализации Рабочей программы педагогическими работниками проводится оценка индивидуального развития детей (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования) в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Педагогический мониторинг осуществляется с целью определения динамики актуального индивидуального профиля развития ребенка и используется при решении следующих задач:

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

Педагогический мониторинг опирается на принципы поддержки специфики и разнообразия детства, а также уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. В связи с этим, педагогический мониторинг:

- не содержит каких-либо оценок развития ребенка, связанных с фиксацией образовательных достижений;
- позволяет фиксировать актуальный индивидуальный профиль развития дошкольника и оценивать его динамику;
- учитывать зону ближайшего развития ребенка по каждому из направлений;
- позволяет рассматривать весь период развития ребенка от рождения до школы как единый процесс без условного деления на разные возрастные этапы, «привязанные» к паспортному возрасту, при этом учитывает возрастные закономерности развития, опираясь на оценку изменений деятельности дошкольника;
- учитывает представленные в Рабочей Программе целевые ориентиры, но не использует их в качестве основания для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

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

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
- художественной деятельности;
- физического развития.

В отдельных случаях (при необходимости) может проводиться психологическая диагностика детей. Она проводится педагогом-психологом и только с согласия родителей (законных представителей) детей.

Технология педагогического оценивания представлена в УМК к программе «От рождения до школы».

## **II. Содержательный раздел рабочей программы**

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

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 3-4 лет ведется по образовательным областям:

- «Социально-коммуникативное развитие»;
- «Познавательное развитие»;
- «Речевое развитие»;
- «Художественно-эстетическое развитие»;
- «Физическое развитие».

### 2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие»

*Социализация, развитие общения, нравственное воспитание*

Основная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
<p><b>Младший дошкольный возраст</b></p> <p>Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: 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. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений. Спортивные и подвижные игры. Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности. Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место). Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры</p>	

с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. образовательная деятельность с деть ми 3–4 лет 187

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны. Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м). Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд). Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенкестремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.



Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку. Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо- влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни. Спортивные игры и упражнения Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий). Подвижные игры С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди,

что спрятано.

### **Средняя группа**

Физкультурные занятия и упражнения. Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно призем- образовательная деятельность с детьми 4–5 лет 219 ляться 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). Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Спортивные и подвижные игры. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений  
Основные движения Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить

положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно 220 через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года). Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой. Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение

по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку. Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной образовательная деятельность с детьми 4–5 лет руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд). Спортивные упражнения Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м. Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца». Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном

и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево. Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом. Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах». Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее. Подвижные игры С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось—поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

#### **Содержание образовательной деятельности с детьми 5-6 лет**

Физкультурные занятия и упражнения. 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 разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить 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. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

образовательная деятельность с детьми 5–6 лет

257 Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки. Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года—30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед—другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов—поочередно через каждый (высота 15–20 см).

Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне—на вытянутые руки вперед, в шеренге—на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. 258 Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед—вверх; поднимать руки вверх—назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться). Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед,

в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. Спортивные упражнения Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки». Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. Плавание. Двигать ногами вверх—вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом. Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море». Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

образовательная деятельность с детьми 5–6 лет Спортивные игры Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м). Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах. Подвижные игры С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы»,



«Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

#### **Содержание образовательной деятельности с детьми 6-7 лет**

**Физкультурные занятия и упражнения.** 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 перелезать 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. **Спортивные и подвижные игры.** Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта. 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. 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. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). **Примерный перечень основных**

## **движений, подвижных игр и упражнений Основные движения**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года. Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали. Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку

разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча образовательная деятельность с детьми 6–7 лет 297 вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель. Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх—в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе

ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т.п. Спортивные упражнения Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания 298 (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками. Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки. Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др. Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др. Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения»

и др. Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3–10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде. Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др. Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры. Спортивные игры Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. образовательная деятельность с детьми 6–7 лет Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения. Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола. Подвижные игры С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.	
--	--

## 2.2. Формы и методы реализации Рабочей программы

**Образовательная деятельность** – это процесс передачи и освоения социально-культурного опыта, сориентированный на формирование комплекса способностей к его обогащению. Согласно ФГОС ДО планирование образовательного процесса в Организации основывается на комплексно-тематическом принципе.

В Организации осуществляется комплексно-тематическое планирование, как наиболее эффективное в работе с детьми дошкольного возраста (см. Приложение 3).

### Формы, способы, методы и средства работы с воспитанниками при реализации образовательной области «Физическое развитие»

	Содержание
<b>1. Формы работы</b>	<p><i>Занятие тренировочного типа</i>, которое направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, веревочной лестнице и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Тематические занятия</i>, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.</li> <li>• <i>Сюжетные тематические занятия</i>, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.</li> <li>• <i>Контрольно-проверочные занятия</i>, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание</li> </ul>

	<p>набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</i></li> </ul> <p>-Утренняя гимнастика  -Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.  -Физкультминутки  -Физические упражнения после дневного сна.  -Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Активный отдых</i></li> </ul> <p>-Детский туризм  -Физкультурные досуги  -Физкультурные праздники  -Дни здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i> как на прогулке, так и в групповом помещении под руководством воспитателя</li> <li>• <i>Индивидуальная работа с детьми</i></li> </ul>
<p><b>2. Средства работы</b></p>	<p>1. <i>Гигиенические факторы</i> (режим дня, гигиена одежды, обуви, гигиеническая обстановка, культурно-гигиенические навыки). Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка, а также содействуют нормальной работе всех внутренних органов и систем.</p> <p>2. <i>Естественные силы природы</i> (солнце, вода, воздух) усиливают положительное воздействие физических упражнений на организм и повышают работоспособность ребенка, используются для его закаливания</p> <p>3. <i>Физические упражнения</i> - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания дошкольников, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Все эти средства физического воспитания имеют свои характеристики, методы и пути осуществления для детей разного возраста.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- во всех мероприятиях по физическому воспитанию следует основываться на знании анатомио-физиологических особенностей детей дошкольного возраста;</li> <li>- необходимо учитывать целостность и единство организма ребенка, которое проявляется в том, что всякое воздействие на любую часть тела вызывает реакцию всего организма. Не может быть изолированных реакций: центральная нервная система объединяет все системы организма в единое целое;</li> <li>- важное значение придается подвижным играм. Они являются не только средством физического воспитания здоровых детей, но и лечебным и оздоровительным средством для больных и ослабленных детей. Игра формирует нравственные качества ребенка, его характер;</li> <li>- необходим индивидуальный подход к каждому ребенку. Для этого следует знать не только силы и умения ребенка, но и учитывать, что они развиваются и формируются под воздействием воспитания. При этом нельзя выделять детей, которым отдельные движения даются легко и подчеркивать недостатки другого ребенка. Следует у всех</li> </ul>

	детей воспитывать уверенность в своих способностях. Здесь особенно важна роль личности воспитателя, его отношение к физкультуре, гигиене, закаливанию.
2 <b>3. Способы работы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Фронтальный способ.</i> Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.</li> <li>• <i>Поточный способ.</i> Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.</li> <li>• <i>Групповой способ.</i> 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 (с мячом).</li> <li>• <i>Индивидуальный способ.</i> Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.</li> </ul>
<b>4. Методы работы</b>	<p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физического оборудования, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно – слуховые приемы (музыка)</li> <li>- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</li> </ul> <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям и поиск ответов;</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>- словесная инструкция.</li> </ul> <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>- выполнение упражнений в игровой форме;</li> <li>- выполнение упражнений в соревновательной форме;</li> <li>- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.</li> </ul>

2.3.  
Спо  
соб  
ы  
под

#### держки детской инициативы

*Условия, необходимые для развития познавательно-интеллектуальной активности детей:*

1. Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию.



2. Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей конкретной группы.
3. В группе преобладает демократический стиль общения воспитателя с детьми.
4. Воспитатели и родители развивают умения детей осуществлять выбор деятельности и отношений в соответствии со своими интересами.
5. Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребёнка: чем он занимается, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

### ***Эффективные формы поддержки детской инициативы***

1. Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребёнком;
2. проектная деятельность;
3. совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – опыты и экспериментирование;
4. наблюдение и элементарный бытовой труд в центре экспериментирования;
5. совместная деятельность взрослого и детей по преобразованию предметов рукотворного мира и неживой природы;
6. создание условий для самостоятельной деятельности детей в центрах развития.

#### **2.4. Используемые педагогические технологии**

В ходе реализации Рабочей программы планируется использование следующих технологий:

- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- технологии проблемного обучения;
- технологии проектного обучения;
- коммуникативные технологии;
- личностно-ориентированная технология.

#### **2.5. Взаимодействие детского сада с семьями воспитанников**

##### **Основные цели и задачи**

**Ведущая цель** — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

##### **Основные задачи взаимодействия Организации с семьей:**

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

## **Основные направления и формы работы с семьей**

### ***Взаимопознание и взаимоинформирование***

Успешное взаимодействие возможно лишь в том случае, если Организация знакома с воспитательными возможностями семьи ребенка, а семья имеет представление об Организации, которой доверяет воспитание ребенка.

Прекрасную возможность для обоюдного познания воспитательного потенциала дают:

- специально организуемая социально-педагогическая диагностика с использованием бесед,
- анкетирования;
- посещение педагогами семей воспитанников;
- организация дней открытых дверей в детском саду;
- разнообразные собрания-встречи, ориентированные на знакомство с достижениями и трудностями воспитывающих детей сторон и др..

Совместная деятельность педагогов, родителей, детей осуществляется в рамках годового плана работы с родителями (Приложение 2 \_\_\_).

### 3. Организационный раздел рабочей программы

#### 3.1. Организация режима пребывания детей

##### Режим дня во второй младшей группе на холодный период

<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием и осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
Утренний круг, игры	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.40
Игры, самостоятельная деятельность	9.40-9.55
Второй завтрак	9.55-10.05
Подготовка к прогулке, прогулка	10.05-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Гигиенические процедуры	12.30-12.40
Подготовка ко сну, чтение книг, дневной сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, физкультурно - оздоровительные процедуры.	15.10-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.45
Организованная образовательная деятельность	15.45-16.00
Вечерний круг, игры, кружки, занятия со специалистами	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.20-18.00
Игры, уход детей домой	18.00-19.30

##### Режим дня во второй младшей группе на теплый период

<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием и осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность. Второй завтрак Подготовка к прогулке, прогулка	9.00-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	12.30-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.30

Постепенный подъем, физкультурно - оздоровительные процедуры	15.30-15.45
Подготовка к полднику, полдник	15.45-16.00
Организованная образовательная деятельность Вечерний круг, игры, кружки, занятия со специалистами. Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30
Подготовка к ужину, ужин	17.30-18.10
Игры, уход детей домой	18.10-19.30

### Режим дня в средней группе на холодный период

<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.30-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45
Утренний круг, игры	8.45-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.50
Игры, самостоятельная деятельность	9.50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25-12.50
Закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	12.50-13.00
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	13.00-15.10
Постепенный подъем, физкультурно - оздоровительные процедуры	15.10-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50
Организованная образовательная деятельность	15.50-16.05
Вечерний круг, игры, кружки, занятия со специалистами	16.05-16.35
Подготовка к прогулке, прогулка	16.35-17.35
Подготовка к ужину, ужин	17.35-18.15
Игры, уход детей домой	18.15-19.30

### Режим дня в средней группе на теплый период

<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.30-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45
Утренний круг, игры	8.45-9.00
Организованная образовательная деятельность. Второй завтрак Подготовка к прогулке, прогулка	9.00-12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25-12.50
Закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	12.50-13.00
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	13.00-15.30
Постепенный подъем, физкультурно - оздоровительные процедуры	15.30-15.45

Подготовка к полднику, полдник	15.45-16.00
Организованная образовательная деятельность Вечерний круг, игры, кружки, занятия со специалистами Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.35
Подготовка к ужину, ужин	17.35-18.10
Игры, уход детей домой	18.10-19.30

**Режим дня в старшей группе на холодный период**

<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.30-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.45
Утренний круг, игры	8.45-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 - 10.10
Второй завтрак	10.10-10.20
Игры, самостоятельная деятельность	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.10
Закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	13.10-13.20
Подготовка ко сну, чтение книг, дневной сон	13.20-15.10
Постепенный подъем, физкультурно - оздоровительные процедуры	15.10-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45
Организованная образовательная деятельность	15.45-16.10
Вечерний круг, игры, кружки, занятия со специалистами	16.10-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-17.50
Подготовка к ужину, ужин	17.50-18.20
Игры, уход детей домой	18.20-19.30

**Режим дня в старшей группе на теплый период**

<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.30-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.45
Утренний круг, игры	8.45-9.00
Организованная образовательная деятельность. Второй завтрак Игры, самостоятельная деятельность Подготовка к прогулке, прогулка	9.00-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.10
Закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	13.10-13.20
Подготовка ко сну, чтение книг, дневной сон	13.20-15.10
Постепенный подъем, физкультурно - оздоровительные процедуры	15.30-15.40

Подготовка к полднику, полдник	15.40-16.00
Организованная образовательная деятельность Вечерний круг, игры, кружки, занятия со специалистами. Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.50
Подготовка к ужину, ужин	17.50-18.20
Игры, уход детей домой	18.20-19.30

### **Режим дня в подготовительной группе на холодный период**

<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.30-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.50
Утренний круг, игры	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 - 10.10
Второй завтрак	10.10-10.20
Организованная образовательная деятельность	10.20-10.50
Игры, самостоятельная деятельность	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00 -12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.10
Закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	13.10-13.20
Подготовка ко сну, чтение книг, дневной сон	13.20-15.10
Постепенный подъем, физкультурно - оздоровительные процедуры	15.10-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40
Организованная образовательная деятельность	15.40-16.10
Вечерний круг, игры, кружки, занятия со специалистами	16.10-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-17.40
Возвращение с прогулки, игры	17.40-17.50
Подготовка к ужину, ужин	17.50-18.20
Игры, уход детей домой	18.20-19.30

### **Режим дня в подготовительной группе на теплый период**

<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.30-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00

<p>Организованная образовательная деятельность.  Утренний круг, игры, кружки.  Второй завтрак  Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)</p>	9.00-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00
Закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	13.00-13.10
Подготовка ко сну, чтение книг, дневной сон	13.10-15.30
Постепенный подъем, физкультурно - оздоровительные процедуры	15.30-15.45
Подготовка к полднику, полдник	15.45-16.00
<p>Организованная образовательная деятельность  Вечерний круг, игры, кружки, занятия со специалистами  Подготовка к прогулке, прогулка</p>	16.00-17.45
Подготовка к ужину, ужин	17.45-18.10
Игры, уход детей домой	18.10-19.30

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
2мл.№1	9:25–9:40				9:25–9:40
2мл.№2		9:25–9:40		9:25– 9:40	
Средняя №1			9.00 – 9.20	9.00 – 9.20	
Средняя №2	9.00 – 9.20				9.00-9.20

**3.1.1  
Расп  
исан  
ие  
занят  
ий по  
физи  
ческо  
й  
куль  
туре  
на  
2022  
–  
2023  
год**



Средняя №3		9.00 – 9.20		15:50– 16:10	
Старшая №1	9.45 – 10.10		15:50-16:15		11:00-11:25 (на улице)
Старшая №2	15:50– 16:15	11:00– 11:25 (на улице)	9.45 – 10.10		
Подгот.№1		10:20- 10:50		10:20- 10:50	11:30- 12:00 (на улице)
Подгот.№2	11:30- 12:00 (на улице)		10:20-10:50		10:20-10:50
Подгот.№3	10:20- 10:50	15:50- 16:20		11:00- 11:30 (на улице)	

### **3.2. Описание материально-технического обеспечения Рабочей программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания (список литературы)**

№	Образовательная область по ФГОС	Общеобразовательные программы	Педагогические технологии
		Основные	

1.	<b>Физическое развитие</b>	«Образовательная программа МБДОУ № 31 Петропавловска-Камчатского»	<p>1. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой – М.: Мозаика-Синтез, 2019</p> <p>2. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2007</p> <p>3. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/Автор-сост. Э.Я. Степаненкова – М.: Мозаика-Синтез, 2011</p> <p>4. Организация занятий фитнесом системе дошкольного образования. Учебно-методическое пособие/М.Борисова – Москва: Обруч, 2014</p> <p>5. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах. Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников /Под ред. Т.С. Овчинниковой – СПб:КАРО, 2010</p>
----	----------------------------	---	--

**Для основных видов движения:** Гимнастические скамейки, доска с ребристой поверхностью, канаты разной длины, коврик массажный, коврик со следочками, батут детский, скакалки, маты гимнастические, гимнастический мяч (футбол), кегли, кольцеброс, мешочки с грузом, мячи большие, мячи средние, мячи малые, мяч для волейбола, мяч для футбола, мяч для баскетбола, мишени для метания настенные, кольца баскетбольные, стенки гимнастические деревянные, дуга большая, дуга средняя, дуга малая, туннели, детские спортивные тренажеры.

**Для общеразвивающих упражнений:** Флажки, кубики, ленточки, платочки, гимнастические палки, кегли, теннисные мячики, мячики массажные, косички, верёвочки, обручи, султанчики, мячи средние, мячи малые, гантели, погремушки, коврики-карематы.

**Для подвижных игр и эстафет:** маски-шапочки, кольца, обручи, кегли, ориентиры, кубики, мячики, клюшки, шайбы, ворота, пирамиды большие, мешки для бега, колокольчик, бубен, платочки, «гонзики» (пальчиковая гимнастика), муляжи овощей и фруктов, ракетки и воланчики для бадминтона, мячи: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисные мячи. Маски из бумаги, морковки из ткани, рули, игра «Городки», удочка самодельная с комаром, снежки из ватина, снежинки, цветы плоские и объёмные, карусель из обруча и

лент, ориентиры для эстафет из бросового материала, самодельные конфеты, самокаты, велосипеды, лыжи, санки.

### **3.2.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала **содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей.** Образовательное пространство спортивного зала оснащено в соответствии с требованиями образовательных программ, реализуемых в дошкольном учреждении и создано таким образом, что дает возможность эффективно развивать **индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.**

Все пространство предметно-пространственной среды и оборудование спортивного зала безопасное, эстетически привлекательное, здоровье сберегающее, развивающее, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, с учетом свободного доступа детей к местам эвакуации. Спортивное оборудование зала **соответствует возрасту и росту детей.**

**Безопасность:** все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов и имеет документы, подтверждающие их происхождение и безопасность. Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и национальными стандартами. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря.

Все оснащение спортивного зала **эстетически привлекательно**, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с **нормами СанПиН** и могут быть подвержены влажной уборке и дезинфекции, рабочий инвентарь ежедневно промываются проточной водой с мылом. В спортивном зале **созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка** и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда зала обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

## **4. Приложения**

### **Приложение   1**

## Годовое планирование физкультурных развлечений

Месяц	Тема	Группа	Ответственный
<b>I кв.</b> Сентябрь	«Под грибочком»	Мл. и средн.	Инстр. по физкульт., воспитатели.
	«Осенняя прогулка»		
	«День бегуна, прыгуна»	Ст и подг.	
Октябрь	«Зайцы - молодцы»	Мл. и средн.	
	«Осенние дары»		
	«Осенние старты»	Ст. и подг.	
Ноябрь	«Курочка и цыплята»	Мл. и средн.	
	«В гостях у сказки «Колобок»		
	«Как Кудх солнце возвращал» «Богатырские потехи»	Ст. и подг.	
<b>II кв.</b> Декабрь	«Все любят цирк»	Мл. и средн.	Инстр. по физкульт., воспитатели.
	Зимний спортивный праздник	Ст и подг.	
	«Кабы не было зимы»		
Январь	«В гости к Снеговика»	Мл. и средн.	
	«Путешествие на север в гости к Умке»		
	«Дорожная азбука»	Ст. и подг.	
Февраль	«Воробушки»	Мл. и средн.	
	«Бравые солдаты»		
	«Наши защитники»	Ст. и подг.	
<b>III кв.</b> Март	«Мы за солнышком шагаем»	Мл. и средн.	Инстр. по физкульт., Муз. руковод., воспитатели.
	«Масленица»	Ст и подг.	
Апрель	«Терем, теремок»	Мл. и средн.	
	«В гости к Смешарикам»		
	«Путешествие в космос»	Ст. и подг.	
Май	«Весенние игры»	Мл. и средн.	
	Памяти павшим будем достойны»	Ст. и подг.	

<b>IV кв.</b>	«Солнышко - ведрышко»	Мл. и средн.	Воспитатели
Июнь	«Счастье, солнце, дружба – вот, что детям нужно»	Ст и подг.	Инстр. по физкульт., воспитатели.
Июль	Летний спортивный праздник «Чистота- залог здоровья»	Мл. и средн.	Инстр. по физкульт., воспитатели.
Август	«Лету спортивному – Ура!»	Ст. и подг.	Инстр. по физкульт.,
	«Мой весёлый, звонкий мяч» «На морском берегу»	Мл. и средн. Ст. и подг.	воспитатели.

**Годовой план работы с родителями**

Месяц	Темы	Формы методы работы	Задачи
Сентябрь	Раскрыть целевые ориентиры ДОУ в области «Физическое развитие» по возрастным группам. Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе.	Информационные листы Консультации- памятки	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании. Ознакомить с результатами мониторинга по физическому развитию детей.
Октябрь	«Формирование представления о здоровом образе жизни» «Значение режима дня детей с ОВЗ»	Информационные листы Индивидуальные консультации- памятки	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной средой в ДОУ. Выявить интересующие вопросы родителей по данному направлению.
Ноябрь	«Закаливание – первый шаг на пути к здоровью» (ст, подг. группы)	Информационные листы	Познакомить родителей с закаливающими процедурами в домашних условиях. Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми.
Декабрь	«Спортивный досуг семьи» (все группы)	Информационные листы	Подчеркнуть важность двигательной активности детей, познакомить родителей с правилами проведения подвижных игр.
Январь	«Особенности двигательного режима ребёнка с ОВЗ»	Информационные листы в уголке здоровья	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей с ребёнком в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.
Февраль	Спортивный праздник, посвященный дню защитника отечества	Мероприятие с видеотчётом	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми.
Март	«Правильно ли развивается ваш малыш» (мл. гр.)	Уголок здоровья	Своевременное информирование родителей о возрастных особенностях детей.

Апрель	«Здоровый образ жизни в семье – залог здорового будущего ребёнка»	Уголок здоровья	Пропаганда здорового образа жизни в семье.
Май	«Правила пользования велосипедами и самокатами»	Информация для родителей в уголок здоровья	Информация, напоминающая о технике безопасного пользования средствами передвижения.

Годовое тематическое планирование образовательной деятельности

По физической культуре

(2-ая младшая группа)

Сентябрь

Задачи	Знакомить детей с залом, пособиями, приучать ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга; побуждать к совместной деятельности со взрослым и детьми, побуждать к энергичному отталкиванию большого мяча упражнять в ползании на четвереньках, учить действовать с предметами. Развивать чувство равновесия, внимание, ориентировку в пространстве.			
Сюжет	Мой садик	Игрушки	В саду и в огороде	Цветные лопатки
1-я часть: Вводная	Ходьба стайкой за воспитателем до игрушки мишки- зрительный ориентир, ходьба с помощью взрослых по доске, ширина доски 25см., длина 1,5-2м, перешагивание через верёвку, лежащую на полу. Попытка бега за взрослым, попытка бега в обратную сторону. Упражнение на восстановление дыхания «Воздушный шарик»			
ОРУ	ОРУ (игрушки)	ОРУ (игрушки)	С погремушкой	С погремушкой
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Перешагивая через верёвку приподнятую на высоту 5-10см. 2. Пролезть под верёвкой (высота 50см.) 3. Катание мяча (диаметр 25см.) вперёд из и.п. сидя.	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Упражнение с большим мячом (брать, держать, переносить, класть, держать двумя руками с боков). 3. Ползание под натянутую веревку (высота 50 см)	1. Ходьба с перешагиванием через мешочек с песком 2. Катание мяча двумя руками воспитателю 3. Построение в круг при помощи воспитателя	1. Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40 см, длина- 2м) 2. Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100 см 3. Ползание на ладонях и коленях с перелезанием через бревно, лежащее на полу
Подвижные игры	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Доползи до корзинки»	«Цветные лопатки»
3-я часть: Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	«Ладушки»	Дыхательная гимнастика «Часики»	Игра «Поговорим»



## Октябрь

Задачи	Приучать детей во время ходьбы энергично размахивать руками вперед-назад; развивать умение энергично отталкивать мяч вперед-вверх; развивать умение выполнять пружинистые движения в коленях при приземлении после прыжка, приземляться на переднюю часть стопы			
Сюжет	Прогулка в лес	Поход в парк	Ловкие грибники	В поле
1-я часть: Вводная	Ходьба друг за другом по краю зала. Бег друг за другом по краю зала Ходьба друг за другом по краю зала.			
ОРУ	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С большим мячом
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по дорожке (ширина- 40 см, длина 4-6 м) 2. Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу 3. Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку	1. Ходьба по доске, лежащей на полу 2. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота- 50 см) 3. Прыжки на месте на двух ногах	1. Ходьба на носочках 2. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1.5 м 3. Ползание (3 м) с подлезанием под шнур (высота 50 см)	1. Ходьба друг за другом с перестроением в круг 2. Повороты вправо-влево с передачей большого мяча 3. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см)
Подвижные игры	«Собери листочки»	«Дотянись до ветки»	«Попади в корзину»	«Бегите ко мне»
3-я часть: Заключительная	Дыхательная гимнастика «Ладушки»	Игра «Ладони»	Дыхательное упражнение «Часики»	Ходьба в колонне по одному

## Ноябрь

Задачи	Продолжать обучать детей ходить и бегать друг за другом по краю зала; приучать сочетать пружинистые полуприседания с подпрыгиванием на месте на двух ногах; упражнять в подлезании под дугу, не задевая препятствие; развивать равновесие при ходьбе по доске, лежащей на полу; побуждать выполнять энергичный бросок мяча			
Сюжет	Дружные игры	У Федоры	Мойдодыр в гостях	Ловкие мастера
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег друг за другом Ходьба в рассыпную Ходьба друг за другом			
ОРУ	Без предметов	С флажками	Без предметов	С погремушкой
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные	1. Ползание на ладонях и ступнях,	1. Бросание маленького мяча	1. Бросание мешочка вдаль правой и левой	1. Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через

виды движений	ладонях и коленях 2. Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах 3. Подлезание под дугу (высота 40 см)	одной рукой через шнур (высота- 40 см), стоя на коленях, и ползание за мячом на ладонях и коленях 2. Прыжки на месте на двух ногах	рукой («Добрось до мишки») 2. Перепрыгивание через шнур, лежащий на полу 3. Ходьба по доске, лежащей на полу	шнур (высота- 50 см) 2. Ползание за мешочком 3. Ходьба с перешагиванием через восемь последовательно расположенных шнуров, лежащих на полу
Подвижные игры	«В сапожках через лужу»	«Колпачок для Федоры»	«Солнышко и дождик»	«Цветные лужицы»(из бумаги, пластика, ткани)
3-я часть: Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»	«Осенние ласточки»	Дыхательное упражнение «Дудочка»	«Во что одет друг»

## ДЕКАБРЬ

Задачи	Побуждать детей к энергичному отталкиванию при прокатывании большого мяча; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении при выполнении прыжков в обруч, из обруча в обруч			
Сюжет	Синичкин день	У кормушки	На севере	Новый год
1-я часть: Вводная	Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу Ползание друг за другом на ладонях и коленях Бег в рассыпную Ходьба друг за другом Перестроение в круг при помощи воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С малым мячом
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Докати большой мяч до стены (расстояние 2 м) 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча) 3. Ходьба на носках	1. Прокатывание большого мяча в ворота шириной 60 см с расстояния 1 м 2. Бег за мячом 3. Прыжки из одного обруча в другой, выпрыгивая из последнего	1. Ползание на ладонях и ступнях 2. Прокатывание маленького мяча в даль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке шириной 40 см	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота -40 см) 3. Ходьба в рассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по сигналу
Подвижные игры	Птицы и кот	Покормим птиц	Пингвины и морж	Лесной хоровод

3-я часть: Заключительная	Пальчиковая гимнастика «елочка»	Игра «Петушок»	«Новогодний поезд»	«Елочка- иголочка»- пальчиковая гимнастика
------------------------------	------------------------------------	----------------	--------------------	---

### Январь

Задачи	Развивать умение использовать переход из положения сидя на пятках в положение стоя на коленях при бросании мяча вдаль; упражнять в подлезании, не задевая препятствие, мягкое приземление; развивать равновесие и умение ползать на ладонях и коленях и коленях в ограниченном пространстве			
Сюжет	Зимушка-зима	На ферме	Дети и детеныши	Друзья рядом
1-я часть: Вводная	Ходьба друг за другом по краю зала. Бег врассыпную с остановкой по сигналу Ходьба на носочках Перестроение в круг			
ОРУ		Без предметов	С флажками	с погремушками
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений		1. Ползание на ладонях и ступнях 2. Бросание большого мяча через шнур (высота – 70 см) с расстояния 1 м 3. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками)	1. Ползание на ладонях и коленях друг за другом 2. Прыжки в длину с места (через дорожку шириной 10 см) 3. Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол	1. Ходьба в рассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу 2. Бросание мяча из положения стоя на коленях 3. Пролезание на ладонях и коленях в тоннель
Подвижные игры	«Сюрприз» «Птичка и кошка»	«Козлятки с колокольчиками»	«Кошка и котятки»	«Кто быстрее до цыпленка»
3-я часть: Заключительная		Игра «На кого я похож»	Дыхательное упражнение «Мууу»	Игра «Сюрприз»

### Февраль

Задачи	Развивать умение бросать малый мяч придавая ему нужное направление, равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; побуждать к уверенному нахождению на высоте; упражнять в умении различать действия по названию			
Сюжет	На прогулку	Цветные сапожки-веселые ножки	Бравые солдаты	В стране Лимпопо

1-я часть: Вводная	Ходьба друг за другом Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне»			
ОРУ	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С погремушками
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: основные виды движений	1. Прыжки в длину (перепрыгивание через «сугроб») ширина 15 см 2. Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу 3. Ходьба по гимнастической скамейке и спхождение с нее	1. Прыжки на двух ногах через четыре последовательно расположенные гимнастические палки 2. Бросание маленького мяча вдаль одной рукой 3. Бег за мячом	1. Прыжки через дорожку шириной 15 см 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Ползание на ладонях и коленях по гимнастической скамейке	1. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из и. п. стоя на коленях 2. Бросание мяча из и.п. стоя 3. Бег за мячом
Подвижные игры	« Кто быстрее соберется»	Цветные сапожки	Перебежки	Ловля обезьянок
3-я часть: Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	«На кого я похож»	Дыхательное упражнение «Паровозик»	«Колпачок»

### Март

Задачи	Упражнять детей в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развивать умение при ползании по гимнастической скамейке сохранять равновесие; уверенно действовать на возвышении; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутых ногах на носки при прыжках в длину			
Сюжет	Подарок маме	Цветочки в горшочке	Птицы прилетели	Перелет птиц
1-я часть: Вводная	Ходьба друг за другом, врассыпную, парами Бег врассыпную Ходьба врассыпную с высоким подниманием колен Перестроение в круг			
ОРУ	Без предметов	С малым обручем	Без предметов	с большим мячом
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	1. Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга 2. Ползание по гимнастической скамейке, подняться, сойти с нее 3. Бросание большого мяча от груди	1. Ползание к шнуру, натянтому на высоте 50 см, подлезание под него 2. Подъем на одну ступеньку гимнастической лестницы и спуск с нее 3. Бросание большого мяча на расстояние 2 м	1. Прыжки через дорожку, лежащую на полу (ширина 15 см) 2. Лазание по гимнастической лестнице 3. Ходьба с изменением темпа	1. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, в конце подняться и сойти с нее 3. Прохождение через тоннель (наклониться)
Подвижные игры	«Букет для мамы соберем»	«С мамой в мячик поиграем»	«Доползи до птички»	«Перелет птиц»
3-я часть: Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»	«Принеси мяч»	Дыхательное упражнение «Нюхаем цветы»	«Солнечные зайчики»

### Апрель

Задачи	Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке; развивать умение перелезать через препятствие (бревно, скамейку), выполнять действия в определенном порядке; формировать умение подлезать под дугу высотой 50 см, не задевая препятствия; приучать детей энергично отталкивать мяч при бросании вдаль, выполняя замах рукой			
Сюжет	На поезде на полянку	Самолеты	Космонавты смельчаки	Рыбки в пруду
1-я часть: Вводная	Ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, на носочках Бег по краю зала, врассыпную Ходьба врассыпную Перестроение в кру			
ОРУ	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С малым мячом
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Перелезание через гимнастическую скамейку. 3. Подлезание под дугу 40 см	1. Прыжки в длину с места через «ручеек» шириной 20 см. 2. Подлезание под дугу высотой 50 см, под дугу высотой 40 см. 3. Перелезание через гимнастическую скамейку	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба через палки, расположенные на досках, лежащих на полу. 3. Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой	1. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 5-10 см выше вытянутой руки ребенка. 2. Подлезание поочередно под дуги 50 см, 40 см, под шнур 30 см
Подвижные игры	«Поезд»	«Самолеты»	«Перестрелки»	«Рыбак и рыбки»
3-я часть: Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра «Кач-кач»	Дыхательное упражнение «Надуем шарик»	Игра «Будем красить потолок»

## Май

Задачи	Упражнять детей в умении лазать по гимнастической лестнице; развивать умение перелезать через препятствие (бревно, скамейку), выполнять действия в определённом порядке; формировать умение подлезать под дугу высотой 50 см, не задевая препятствие; приучать детей энергично отталкивать мяч при бросании вдаль, выполняя замах рукой			
Сюжет	День рождения Муравьишки	Парад солдат	Цветочная фея	Лесные доктора
1-я часть: Вводная	Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. Бег по краю площадки, враспынную. Ходьба враспынную. Перестроение в круг			
ОРУ	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С малым мячом
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	6-7
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке. 2. Бросание большого мяча от груди двумя руками вдаль. 3. Бег за мячом	1. Бросание вдаль мешочка с песком через шнур, расположенный на высоте 1 м с расстояния 1,5 м. 2. Подлезание под шнур. 3. Бег за мешочком	1. Бросание мешочков в цель: высота 1 м, расстояние 1,5 м. 2. Прокатывание мяча воспитателю с расстояния 1,5 м. 3. Бег с мячом	1. Повороты вправо-влево с передачей мяча. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Бег между шнурами (ширина 30 см)
Подвижные игры	Муравьишки-силачи	«Через ров»	«Освободим фею»	«Позвони в колокольчик»

3-я часть: Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Игра «Петушок»	Дыхательное упражнение «Бабочка»	Игра «Позвони в колокольчик»
------------------------------	--------------------------------------	----------------	----------------------------------	------------------------------

## Годовое тематическое планирование образовательной деятельности

### По физической культуре

#### Средняя группа

#### Сентябрь

Задачи				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп». Бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием коленей			
Сюжет	Мой садик	Игрушки	В саду и в огороде	Цветные лопатки
ОРУ	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С обручем
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (расстояние 15 см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг обруча.</p> <p>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 10 см).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях</p> <p>3. Повтор подпрыгивания.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях.</p> <p>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Подлезание под дугу поточно двумя колоннами.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между кеглями подползание под шнур.</p>	<p>1. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>4. Игровое упражнение «Допрыгай до игрушки»</p>
Подвижные игры	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Доползи до корзинки»	«Цветные лопатки»
3-я часть: Заключительная	«Карлики и великаны»		«Пойдем в гости»	

## Октябрь

Задачи	Развивать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить свое место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу; развивать точность направления; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах.			
Сюжет	Прогулка в лес	Поход в парк	Ловкие грибники	В поле
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления. Бег между предметами. Ходьба с перешагиванием через бруски. Ходьба враспынную, с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С флажками	С мячом
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях. 3. Пройти по мостику (доске) двумя руками перед собой прокатывание мяча	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание под дуги. 3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках. 2. Ходьба по доске с перешагиванием через бруски. 3. Прокатывание мяча по дорожке. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на 2 ногах с продвижением вперед)
Подвижные игры	«Собери листочки»	«Дотянись до ветки»	«Попади в корзину»	«Бегите ко мне»
3-я часть: Заключительная	Дыхательная гимнастика «Часики»		«Найди мяч»	

## Ноябрь

Задачи	упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; закреплять умение ползать на животе по скамейке (подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; продолжать обучать детей
--------	---



	приемам точечного массажа; закаливающие процедуры; следить за осанкой			
Сюжет	Дружные игры	У Федоры	Мойдодыр в гостях	Ловкие мастера
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу. Бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба с разными положениями рук и ног (для профилактики плоскостопия)			
ОРУ	С погремушкой	Без предметов	С мячом	С кубиками
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние - 1,5 м) 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2 руками из-за головы (расстояние -2 м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 3. Прыжки на 2 ногах до кубика 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками, хват с боков	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». 4. Игровое упражнение «Сбей кеглю»
Подвижные игры	«В сапожках через лужу»	«Колпачок для Федоры»	«Солнышко и дождик»	«Цветные лужицы» (из бумаги, пластика, ткани)
3-я часть: Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»	«Осенние ласточки»	Дыхательное упражнение «Дудочка»	«Во что одет друг»

## Декабрь

Задачи	Формировать умение детей перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч; развивать глазомер; закреплять ловлю мяч; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре; закреплять навык нахождения своего места в колонне; закреплять умение правильного хвата при ползании; обучать соблюдать дистанцию при передвижении; продолжать знакомить детей с основами ЗОЖ, методами закаливания, оздоровления			
Сюжет	Синичкин день	У кормушки	На севере	Новый год

1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в две колонны, между предметами, по гимнастической скамейке, ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Ходьба с разным положением рук и ног			
ОРУ	Без предметов	С флажком	С мячом	С султанчиком
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей между брусками. 3. Прыжки со скамейки. 4. Лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через бруски	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках (хват с боков). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше. 4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота - 25 см). 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах. 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки
Подвижные игры	Птицы и кот	Покормим птиц	Пингвины и морж	Лесной хоровод
3-я часть: Заключительная	Пальчиковая гимнастика «елочка»	Игра «Петушок»	«Новогодний поезд»	«Елочка- иголочка»- пальчиковая гимнастика

## Январь

Задачи	упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей; закреплять умение подлезать под шнур; закреплять умение соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу; разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие			
Сюжет	Зимушка-зима	На ферме	Дети и детеныши	Друзья рядом
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную, с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, с выполнением задания. Ходьба с разным положением рук и ног			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиками	Без предметов
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой об пол, ловля 2 руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) вдоль каната (поточно). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу снизу	1. Отбивание мяча об пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева	1. Ползание под шнур боком, не касаясь пола руками. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перепрыгивание через кубики на 2 ногах. 3. Ходьба приставным шагом по шведской стенке (высота - 25 см). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, снизу
Подвижные игры	«Сюрприз» «Птичка и кошка»	«Козлятки с колокольчиками»	«Кошка и котятки»	«Кто быстрее до цыпленка»
3-я часть: Заключительная		Игра «На кого я похож»	Дыхательное упражнение	Игра «Сюрприз»

## Февраль

Задачи	Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий; обучать ловить мяч двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; закреплять упражнения в равновесии, навык ползания на четвереньках; упражнять в ходьбе с выполнением задания, прыжках из обруча в обруч; воспитывать и поддерживать дружеские отношения; совершенствовать технику метания в цель, учить правилам эстафеты			
Сюжет	На прогулку	Цветные сапожки-веселые ножки	Бравые солдаты	В стране Лимпопо
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с разным положением рук и ног. Ходьба и бег между мячами, бег враспынную, с остановкой, перестроение в две колонны			
ОРУ	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С погремушками
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами, выставленными в одну линию. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба и бег по скамейке со спрыгиванием	1. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 2. Метание мешочка в цель правой и левой рукой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, расставленными в шахматном порядке	1. Ходьба по наклонной лестнице вверх с переходом на шведскую стенку, вниз. 2. Ходьба приставным шагом по шведской стенке. 3. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч
Подвижные игры	« Кто быстрее соберется»	Цветные сапожки	Перебежки	Ловля обезьянок
3-я часть: Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	«На кого я похож»	Дыхательное упражнение «Паровозик»	«Колпачок»

## Март

Задачи	обучать правильно занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку; упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу, в прокатывании мяча вокруг предметов; в ползании на животе по скамейке, развивать стремление сознательно относиться к правилам игры; упражнять в прыжках на мячах - хоппах			
Сюжет	Подарок маме	Цветочки в горшочке	Птицы прилетели	Перелет птиц
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег парами («лошадки»). Перестроение в колонну по три. Ходьба с разными положениями рук и ног, подскоки			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	Без предметов
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур из-за головы. 3. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь)	1. Перебрасывание мешочков через шнур. 2. Перебрасывание мяча из-за головы через шнур. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 4. Прокатывание мячей между предметами	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку шведской стенки. 2. Перебрасывание волейбольного мяча через шнур из-за головы. 3. Лазание по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе
Подвижные игры	«Букет для мамы соберем»	«С мамой в мячик поиграем»	«Доползи до птички»	«Перелет птиц»
3-я часть: Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»	«Принеси мяч»	Дыхательное упражнение «Нюхаем цветы»	«Солнечные зайчики»

## Апрель

Задачи	развивать энергичное отталкивание в прыжках в длину с места, маху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения; закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, в ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры; развивать умение перестроения в три колонны; повторить перебрасывание мяча друг другу			
Сюжет	На поезде на полянку	Самолеты	Космонавты смельчаки	Рыбки в пруду
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу. Ходьба с разными положениями рук и ног. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С султанчиком
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание мешочков в цель (3-4 раза). 3. Отбивание мяча об пол одной рукой	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание мешочков в цель (3-4 раза). 3. Отбивание мяча об пол одной рукой	1. Прыжки в длину с места. 2. Лазание по шведской стенке 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать и идти дальше	1. Метание мяча в цель. 2. Ходьба по наклонной доске. 3. Перебрасывание мячей через шнур. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками
Подвижные игры	«Поезд»	«Самолеты»	«Перестрелки»	«Рыбак и рыбки»
3-я часть: Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра «Кач-кач»	Дыхательное упражнение «Надуем шарик»	Игра «Будем красить потолок»

## Май

Задачи	Закреплять умение бегать и ходить с изменением направления, лазать по гимнастической стенке, спускаться по канату; упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, метании на дальность правой и левой рукой, в цель, ползании по скамейке на животе, в прыжках через шнур			
Сюжет	День рождения Муравьишки	Парад солдат	Цветочная фея	Лесные доктора
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног. Бег парами «Лошадки»			
ОРУ	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С малым мячом
№ занятия	1- 2	3-4	5-6	6-7
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину. 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу, в шеренгах по сигналу. 3. Лазание по шведской стенке вверх-вниз	1. Метание в цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через шнур (высота - 20 см) на 2 ногах	1. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой. 2. Лазание по шведской стенке, вниз по канату. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на	1. Прыжки через шнур (высота - 25 см) на 2 ногах. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля его после отскока

			середине присесть и пойти дальше. 4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч	
Подвижные игры	Муравьишки-силачи	«Через ров»	«Освободим фею»	«Позвони в колокольчик»
3-я часть: Заключительная	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Игра «Петушок»	Дыхательное упражнение «Бабочка»	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»

## Годовое тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре

(Старшая группа)

Сентябрь

Задачи	Формировать навык энергичного отталкивания в прыжках в длину с места, замах при метании мешочков на дальность, соблюдение дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег в рассыпную между предметами, не задевая их.			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С обручем
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть, встать пройти). 5. Отбивание мяча о пол одной рукой	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на 2-х ногах – до флажка – между предметами, поставленными в один ряд. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть, встать пройти).	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками. 5. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением

	несколько раз. 6.Перелезание с преодолением препятствия.	присесть, встать пройти). 5. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.	5.Перелезание с преодолением препятствия. 6. Метание мешочков на дальность.	малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной. 6.Лазание по гимнастической стенке(любым способом).
Подвижные игры	«Двойка в мышеловке»	«Ловишки с ленточками»	« Мы весёлые ребята»	«Кто быстрее до корзины»
3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному на носках	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба на носках с упражнением на дыхание

### Октябрь

Задачи	Формировать умение перестроения в колонну по два, ходить приставным шагом по гимнастической скамейке, поворот во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.			
1-я часть: Вводная	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы.			
ОРУ	Без предметов	С большим мячом	С малым мячом	С обручем
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, 4.Перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см), с 3 шагов на препятствие. 3.Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока.



	5. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше. 6. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).	прямо и боком, не касаясь пола руками. 5.Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока. 6. Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см), с 3 шагов на препятствие.	скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч. 5. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока. 6. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной.	5. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной. 6. Перелезание с преодолением препятствия.
Подвижные игры	«Сбор шишек» «Хитрая лиса»	«Затейники»	«Сбор урожая»	«Красный, жёлтый, зелёный»
3-я часть: Заключительная	«Найди и промолчи»	«Эхо»	«Съедобное - несъедобное»	Ходьба в колонне по одному

## Ноябрь

Задачи	Развивать умение перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе, ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.			
1-я часть: Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
ОРУ	С маленьким мячом	С обручем	С большим мячом	С гимнастическими палками
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.

	<p>мало мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах.</p> <p>3. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы.</p> <p>4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.</p> <p>5. Лазание по гимнастической стенке(любым способом)</p> <p>6. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</p>	<p>руками.</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед.</p> <p>3. Ползание на четвереньках.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.</p> <p>5. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.</p> <p>6. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.</p>	<p>гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>4. Игра «Волейбол» двумя мячами.</p> <p>5. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>6. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком.</p>	<p>2. Переползание через препятствие.</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола руками.</p> <p>5. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.</p> <p>6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p>
Подвижные игры	Игра по желанию детей	«Ловишки с приседанием»	«Хитрая лиса»	«Стоп»
3-я часть: Заключительная	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по одному	«Во что одет друг»

## Декабрь

Задачи	Развивать умение ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики, прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу с поворотом в другую сторону.			
1-я часть: Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
ОРУ	С палкой	С флажками	Без предметов	С обручем
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики. 2. Бросание мяча о стенку с ловлей после отскока. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях. 5. Перелезание с преодолением препятствия. 6. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 5. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.	1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей. 6. Лазание разными способами, не пропуская реек.	1. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 2. Бросание мяча о стенку с ловлей после отскока. 3. Пас друг другу (шайба, клюшка). 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу. 6. Лазание по гимнастической стенке (любым способом)
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Волк во рву»	«Два мороза»	По желанию детей
3-я часть: Заключительная	«Сделай фигуру»	«Летает – не летает»	М. п. и. «Зима»	«Зима»

## Январь

Задачи	Способствовать формированию умения лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании под дугу и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по гимнастической скамейке, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и равновесием.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, ходьба с выполнением заданий, бег враспынную, с выполнением заданий, чередование ходьбы и бега с перешагиванием через набивные мячи.			
ОРУ	С кубиком	С ленточками	С мячом	С верёвкой
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу. 5. Лазание по гимнастической стенке (любым способом) 6. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. 6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. 5. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 6. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.	1. Влезание на гимнастическую стенку любым способом с переходом на другой пролет. 2. Передача друг другу мяча Двумя руками от груди . 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях. 5. Перелезание с преодолением препятствия. 6. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.
Подвижные игры	«Сделай фигуру» Изображают зимние фигуры	«Сделай фигуру» Изображают зимние фигуры	«Воробьи - вороны»	«Перебежки»
3-я часть: Заключительная	«Найди и промолчи»	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	Перестроение в 2 колонны

## Февраль

Задачи	Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носочках, метать мяч в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через неё.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.			
ОРУ	С обручем	С палкой	С кеглями	Без предметов

№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2-я часть: основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках .</p> <p>2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</p> <p>4. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.</p> <p>5. Прыжки в длину с места.</p> <p>6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Подлезание под палку, перешагивание через неё (высота 40 см).</p> <p>3. Прыжки на 2-х ногах через косички.</p> <p>4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>5. Лазание по гимнастической стенке(любым способом)</p> <p>6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.</p>	<p>1. Лазание любым способом по гимнастической стенке.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p> <p>5. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>6. Подлезание под палку, перешагивание через неё (высота 40 см).</p>	<p>1. Ползание на четвереньках между кеглями.</p> <p>2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>3. Прыжки на 2-х ногах через палки.</p> <p>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>5. Ходьба по наклонной доске</p> <p>6. Влезание на гимнастическую стенку любым способом с переходом на другой пролет.</p>
Подвижные игры	«Два Мороза»	«Иголка, нитка и узелок»	«Гори, гори ясно»	«Перестрелка»
3-я часть: Заключительная	Зима (мороз – стоять, вьюга– бег, снег – кружиться, метель – присесть)	«Стоп»	«Кто позвал»	Ходьба с построением в 2 круга

### Март

	Развивать умение ходить по канату с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, построение в три колонны.
1-я часть: Вводная	Задачи

ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С обручем	Без предметов
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.</p> <p>3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком в ладоши.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>5. Влезание на гимнастическую стенку любым способом с переходом на другой пролет.</p> <p>6. Подлезание под палку, перешагивание через неё (высота 40 см).</p>	<p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями. 4. прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>5. Ползание по скамейке (на животе, подтягиваясь руками).</p> <p>6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки правым и левым боком через косички (40см), из обруча в обруч на одной и двух ногах.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>4. Подлезание под дугу (по ряд 4-5шт.), не касаясь руками пола.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками с низу.</p> <p>6. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</p> <p>3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>4. Ползание по скамейке на четвереньках</p> <p>5. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.</p> <p>6. Ползание по скамейке (на животе, подтягиваясь руками).</p>
Подвижные игры	«Ловишки с приседанием»	«Гори, гори ясно»	«Ловишки с ленточками»	Перелет птиц
3-я часть: Заключительная	«Колечко»	Ходьба в колонне по одному с перестроением в 2 колонны	«Угадай по голосу»	«Летает – не летает»

## Апрель

Задачи	Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом.			
1-я часть: Вводная	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	На стульях	С палками	Без предметов	С обручами
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком.</p> <p>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.</p> <p>5. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>6. Подлезание под дугу, не касаясь пола руками.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу.</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p> <p>4. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>5. Влезание на гимнастическую стенку любым способом с переходом на другой пролет.</p> <p>6. Ползание по скамейке (на животе, подтягиваясь руками).</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.</p> <p>2. Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.</p> <p>5. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.</p> <p>6. Подлезание под палку, перешагивание через неё (высота 40 см).</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком.</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</p> <p>4. Прокатывание обруча друг другу.</p> <p>5. Лазание по гимнастической стенке (любым способом)</p> <p>6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками с низу.</p>
Подвижные игры	Эстафета «По кочкам»	«Быстрые ракеты»	«Липкие пеньки»	Караси и щука
3-я часть: Заключительная	«Сделай фигуру»	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках	«Кто ушёл»	Упражнения на дыхание

## Май

Задачи	Закрепить прыжки в длину с места. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через кубики. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	с палками
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через палки лицом, боком.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на 2-х ногах.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</p> <p>4. Ползание по скамейке (на животе, подтягиваясь руками).</p> <p>5. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>6. Влезание на гимнастическую стенку любым способом с переходом на</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «по – медвежьи».</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу от груди.</p> <p>4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).</p> <p>5. Лазание по гимнастической стенке(любым способом)</p> <p>6. Подлезание под палку, перешагивание через неё (высота 40 см).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через кубики по скамейке.</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками с низу.</p> <p>6. Подлезание под дугу, не касаясь пола руками.</p>	<p>1. Подлезание под дугу, не касаясь пола руками.</p> <p>2. Прыжки правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками с низу.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>5. Влезание на гимнастическую стенку любым способом с переходом на другой пролет.</p> <p>6. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p>



	другой пролет.			
Подвижные игры	эстафеты	«Перелет пчел»	«Бездомный заяц»	Освобождение цветов
3-я часть: Заключительная	«Что изменилось?»	«Шалтай - болтай»	Ходьба в колонне по одному	«Колечко»

## Годовое тематическое планирование образовательной деятельности

### По физической культуре

#### (подготовительная группа)

Сентябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах, прыжки через скакалку.			
Сюжет	День знаний	Как я провёл лето	Мой дом, мой город, моя страна	Урожай
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроение в колонну по два.			
ОРУ	Без предметов	С палкой	С мячом	С обручем
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу:	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расстояние 4м). 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке). 5. Ходьба с	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый шаг под ногой; на середине поворот (присесть) и пройти дальше.	1. «Пингвины» (мешочек зажат между коленями, прыжки по кругу). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «по – медвежьей». 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 4. Ходьба с перешагиванием через

	<p>двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (расстояние 3м).</p> <p>5. «Пингвины» (мешочек зажат между коленями, прыжки по кругу).</p> <p>6. Ходьба с перешагиванием через модули.</p>	<p>перешагиванием через модули.</p> <p>6. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p>	<p>4. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.</p> <p>5. Метание мяча двумя руками от груди.</p> <p>6. Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>модули.</p> <p>5. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>6. Пролезание под дугу правым и левым боком.</p>
Подвижные игры	«»	«Ловишка с ленточками»	«Кто быстрее до корзины»	Эстафета «Бег в ботинке»
3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто позвал»	«Найди и промолчи»	«Колечко»

## Октябрь

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.			
Сюжет	Экспедиция в лес	Прогулка в лес	Веселые грибники	В поле
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	Со скалкой	С кеглями	Со скалкой	С мячом
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой</p>	<p>1. Прыжки с высоты (40 см).</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой на месте.</p> <p>3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>4. Пролезание: - через обруча; - в обруч прямо и боком.</p> <p>5. «Пингвины»</p>	<p>1. Ведение мяча: по прямой; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Ходьба по рейке</p>	<p>1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «по – медвежьей».</p> <p>3. Прыжки через ленту и вдоль на двух ногах,</p>

	ногах. 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу. 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 5. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.	(мешочек зажат между коленями, прыжки по кругу). 6. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт	гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 6. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	на правой и левой ногах. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. 6. Пролезание в обруч в парах.
Подвижные игры	«Сбор шишек» «Хитрая лиса»	«Через бревно»	«Сбор грибов»	«Сбор урожая»
3-я часть: Заключительная	«Посади цветов»	«Море волнуется раз»	«Делай так»	Перестроение в 2 круга

## Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход на другой пролёт гимнастической стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.			
Сюжет	Вместе весело играть	Федора в гостях у Мойдодыра	Мойдодыр	Город мастеров
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; враспынную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С обручем	Со скакалкой	На гимнастической скамейке	Без предметов
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу. 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. 5. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 6. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расстояние 3 м). 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 6. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс. 5. «Пингвины» (мешочек зажат между коленями, прыжки по кругу). 6. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам.	1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) 5. Пролезание в обруч в парах. 6. Метание набивного мяча двумя руками от груди.
Подвижные игры	Игра по желанию детей	«Собираем, убираем»	«Бег на метелках»	«Бег в ботинке» вместо ботинка используют след
3-я часть: Заключительная	«Кто ушел»	«Эхо»	Ходьба в колонне с перестроением	«Запрещенное движение»

### Декабрь

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.			
Сюжет	Царство Совушки-	У зимней кормушки	Лесные жители	Экспедиция на север

	совы			
1-я часть: Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе ; бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.			
ОРУ	С малым мячом	С гимнастической палкой	С малым мячом	В парах
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки.</p> <p>4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>5. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.</p> <p>6. Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3м).</p> <p>3. Упражнение «Крокодил».</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе.</p> <p>5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»).</p> <p>5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>6. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт</p>	<p>1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>4. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка или приседания.</p> <p>5. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам.</p> <p>6. Пролезание в обруч в парах.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине присесть и пройти дальше.</p> <p>2. Ползание под шнур боком.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч .</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через бруски.</p> <p>5. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>6. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p>
Подвижные игры	«Совушка-сова»	«Кормёжка птиц»	«Во рву»	«Ловля пингвинов»
3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего	«Летает – не летает»	«Пройди бесшумно»	«Что изменилось»

## Январь

Задачи	Разучить: ходьбу приставным шагом; прыжки с продвижением вперед на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично
--------	---

	отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.			
Сюжет	Зимушка-зима	На ферме	На ферме	Птицы и ребята
1-я часть: Вводная	Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, в рассыпную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.			
ОРУ	На скамейках	С кеглями	С большим мячом	Без предметов
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 5. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. 6. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.	1. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч. 5. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. 6. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам.	1. Метание набивного мяча руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове. 5. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 6. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. 2. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 6. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.
Подвижные игры	«Сделай фигуру» Изображают зимние фигуры	«Кот и мыши»	«Кто ушел»	«Перебежки»
3-я часть: Заключительная	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному, выполняя движения руками	«Эхо»	«Запрещенное движение»

## Февраль

Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг
--------	---

	другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
Сюжет	Смелые портняжки	Смелые портняжки	Тренировка солдат	А в Африке, а в Африке.....
1-я часть: Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; враспынную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	С малым мячом	С обручем	С малым мячом	Со скакалкой
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>5. Бросание мяча с хлопком.</p> <p>6. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p>	<p>1. Прыжки через набивные мячи (6-8шт.).</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4м.</p> <p>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м).</p> <p>5. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке.</p> <p>6. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м).</p> <p>2. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>5. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>6. Пролезание в обруч в парах.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>3. Пролезание в обруч (3 шт.) поочерёдно прямо и боком.</p> <p>4. Бросание и ловля мяча с хлопком после отскока.</p> <p>5. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.</p> <p>6. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам.</p>
Подвижные игры	Состязание портняжек	Бег в одном ботинке(на следе)	Перестрелка	Ловля обезьян
3-я часть: Заключительная	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному с перестроением в 2 колонны	«Кто ушёл?»	«Колечко»

## Март

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.			
Сюжет	Подарок маме	Вместе весело играть	Цветочки в горшочках	Птичий переполох
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой».			
ОРУ	Без предметов	С палкой	Без предметов	С большим мячом
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на право и лево.</p> <p>3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.</p> <p>4. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>6. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.</p> <p>3. Пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола.</p> <p>4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>5. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>6. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.</p>	<p>1. метание мячей в горизонтальную цель на очки (2команды).</p> <p>2. Пролезание в обруч в парах.</p> <p>3. Прокатывание обручей в парах.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.</p> <p>5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>6. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.</p>	<p>1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.</p> <p>2. Бросание и ловля мяча с хлопком.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>5. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>6. Пролезание в обруч в парах.</p>
Подвижные игры	«Карусель»	«Не оставайся на полу»	«Ловишки с ленточками»	Перелет птиц



3-я часть: Заключительная	«Цепочка»	«Придумай фигуру»	Перестроение в два круга	«Делай так»
------------------------------	-----------	-------------------	-----------------------------	-------------

## Апрель

Задачи	Обучить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.			
Сюжет	По земле	По воздуху (космос)	По воде	Рыбак и рыбы
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».			
ОРУ	С обручами	Без предметов	Со скакалкой	Без предметов
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>4. Пролезание в обруч в парах.</p> <p>5. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>6. Метание набивного мяча двумя руками от груди.</p>	<p>1. Прыжки через скамейку с одной стороны на другую на двух ногах, держась руками за скамейку.</p> <p>2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.</p> <p>3. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>4. Ходьба боком приставным шагом, по канату.</p> <p>5. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>6. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м).</p> <p>2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»).</p> <p>3. Прыжки через скакалку произвольным способом.</p> <p>4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>5. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>6. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.</p> <p>2. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд.</p> <p>3. Ведение мяча между предметами.</p> <p>4. Ходьба боком приставным шагом по канату.</p> <p>5. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.</p> <p>6. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.</p>

Подвижные игры	Эстафета «По кочкам»	Тренировка космонавтов	На спасательном круге	Караси и щука
3-я часть: Заключительная	«Колечко»	«Морская фигура»	Ходьба парами с изменением направления	«Кто позвал»

Май

Задачи	Разучить: бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
Сюжет	Мир насекомых	Парад солдат	Освобождение цветов	Лесные доктора
1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	С малым мячом	С гимнастической палкой	Без предметов	С обручами
№ занятия	1- 2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 5. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 6. Прыжки через короткую скакалку.	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расст. 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой. 5. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт. 6. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу	1. Прыжки через скакалку. 2. Бег со средней скоростью 100 м. 3. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину. 4. Переползание на двух руках «Крокодил». 5. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 6. Прыжки в длину с разбега.	1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке. 5. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. 6. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.
Подвижные игры	Перелет пчел	Тренировка всадников	Освобождение цветов	Освобождение цветов
3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего	«Цепочка»	«Пройди тихо»	«Что изменилось»

**ПАСПОРТ  
Спортивного зала**

Помещение зала, цель	Материалы и оборудование	Кол-во	
Для основных видов движения	гимнастические скамейки	6 шт.	
	доска с ребристой поверхностью	1 шт.	
	канат	1 шт.	
	коврик массажный	1 шт.	
	коврик со следочками и ручками	2 шт.	
	батут детский	1 шт.	
	скакалки	22 шт.	
	маты гимнастические	4 шт.	
	кегли	20шт.	
	кольцеброс	2 шт.	
	мешочки с грузом	59 шт.	
	мячи малые	50 шт.	
	мячи средние	30 шт.	
	мяч для волейбола	7 шт.	
	мяч для футбола	3 шт.	
	мяч для баскетбола	28 шт.	
	мячики массажные	10 шт.	
	кольца баскетбольные	2 шт.	
	стенки гимнастические	5 шт.	
	дуга большая	2шт.	
	дуга средняя	2 шт.	
	дуга малая	2 шт.	
	туннели	2шт.	
	детские спортивные тренажёры	2шт.	
	Для общеразвивающих упражнений	флажки	60 шт.
		кубики	40 шт.
ленточки		26 шт.	
платочки		25 шт.	
гимнастические палки		70 шт.	
косички		17 шт.	
верёвочки		18 шт.	
обручи		40 шт.	
султанчики		60 шт.	
гантели		20 шт.	
погремушки		12 шт.	
коврики-карматы.		25 шт.	
маски-шапочки		3 шт.	
маски из бумаги	4 шт.		

Для подвижных игр и эстафет:	кольца	20 шт.
	обручи	40 шт.
	Кегли	20 шт.
	Помпоны	32 шт.
	Гири	16 шт.
	Зрительные ориентиры	27 шт.
	клюшки пластмассовые	10 шт.
	клюшки деревянные	10 шт.
	шайбы	10 шт.
	ворота	2 шт.
	мешки для бега	2 шт.
	колокольчик	1 шт.
	бубен	1 шт.
	радуга большая	2 шт.
	муляжи овощей и фруктов	2 наб..
	ракетки для бадминтона	14 шт.
	воланчики	40 шт.
	морковки из ткани	шт.
	рули	2 шт.
	игра «Городки»,	1 шт.
	удочка самодельная с комаром	1 шт.
	снежки из ватина	30 шт.
	снежинки	30 шт.
	цветы плоские	25 шт.
	карусель из обруча и лент	1 шт.
	конусы для эстафет	6 шт.
	самодельные конфеты	30 шт.
	самокаты	2 шт.
	велосипеды	2 шт.
	лыжи	12 шт.
	санки	
	ведёрки пластмассовые	2 шт.
	грибы из фоамирана	12 шт.
картотека утренней гимнастики	1 шт	
корзины пластмассовые для хранения оборудования	6 шт.	
шкаф для хранения оборудования	4 шт.	
Информационный стенд для родителей	1 шт.	
картотека подвижных игр	1 шт.	
картотека бодрящей и корригирующей гимнастики	1 шт.	
картотека утренней гимнастики	1 шт.	
Дезары	3 шт.	
Мебель и оборудование		



