

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 5 «Сказка» Новоургалского городского поселения Верхнебуреинского  
муниципального района Хабаровского края

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБДОУ № 5  
п.Новый Ургал»

Протокол № 1 от «29» 08 2023г.



**РАБОЧАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ  
НА 2023-2024 УЧ. ГОД**

Составитель: инструктор по физической культуре.  
Восковых Н.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Целевой раздел Программы:

|   |    |
|---|----|
| 1.1 Пояснительная записка: .....                                  | 3  |
| • Цели и задачи Программы.....                                    | 4  |
| • Принципы и подходы в организации образовательного процесса..... | 5  |
| • Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.....                 | 8  |
| 1.2 Интеграция образовательных областей.....                      | 11 |
| 1.3 Планируемые результаты освоения Программы.....                | 12 |

### 2. Содержательный раздел Программы:

|  |    |
|--|----|
| 2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».....                       | 13 |
| 2.1.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет.....                  | 14 |
| 2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет.....                 | 17 |
| 2.1.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет.....                  | 21 |
| 2.1.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет.....                  | 25 |
| 2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников..... | 29 |
| 2.3 Взаимодействие со специалистами.....   | 34 |
| 2.4 Взаимодействие с родителями.....   | 35 |
| 2.5 Система Мониторинга.....   | 37 |
| 2.6 Система физкультурно-оздоровительной работы.....   | 38 |
| 2.7 Региональный компонент.....  | 42 |

### 3. Организационный раздел Программы:

|   |    |
|---|----|
| 3.1.Режим дня.....                              | 44 |
| 3.2 Циклограмма рабочего времени.....           | 47 |
| 3.3 Организация двигательного режима.....       | 48 |
| 3.4 Физкультурное оборудование и инвентарь..... | 55 |
| 3.5 Программно-методическое обеспечение         |    |
| • список используемой литературы .....          | 57 |

- перспективное планирование. (Приложение 1)

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

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.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Она определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию педагогического процесса физического развития. Данная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Уставом и нормативными документами МБДОУ № 5 «Сказка» п. Новый Ургал;
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. N 874 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- -Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.
- С учетом основной общеобразовательной программы муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5 «Сказка» поселок Новый Ургал
- Разработана с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования ДЕТСТВО: / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.;

Программа реализуется:

- в непосредственной образовательной деятельности, совместной деятельности, осуществляемых в ходе режимных моментов, где ребенок осваивает, закрепляет, и абробрирует полученные умения;
- в самостоятельной деятельности детей, где ребенок может выбрать деятельность по интересам, взаимодействовать со сверстниками на равных позициях, решать проблемные ситуации.
- во взаимодействии с семьями.

Срок реализации программы 1 учебный год (с 1 сентября по 31 мая)

### **Цели и задачи Программы**

**Цель программы:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

#### **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.

#### **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 и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

#### **Возрастной подход**

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

#### **Личностный подход**

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень

важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воображающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков,

физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

**Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет**  
У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.



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

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

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

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

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и

координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта общения.

Проявления в психическом развитии:

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. 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;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- 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. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

- Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
- Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
- Ритмическая гимнастика.
- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
- Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

## 1.2 Интеграция образовательных областей

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

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

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

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

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

## 1.3 Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

### **Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

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

### **Планируемые результаты**

#### **Вторая младшая группа:**

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

#### **Средняя группа:**

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

#### **Старшая группа:**

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

#### **Подготовительная группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

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

## **2.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

### **2.1.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение 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.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
  11. Закреплять умение ползать.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
  2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
  3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
  4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
  5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
  6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
  7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
  8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
  9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

1. Основные виды движений
 

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), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). 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, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать 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 лесенке-стремянке, 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.

2. **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать 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.

3. Спортивные упражнения  
Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.  
Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. 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».  
Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

### 2.1.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться

- в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
  8. 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).
  9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
  10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
  11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
  12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
    1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
    2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
    3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
    4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
    5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
    6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
    7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
    8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
    9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
    10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. 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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. 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 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.

## 2. 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 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 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 прыжки; 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. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

## 3. 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.

## 4. 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.

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

### **2.1.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

7. Совершенствовать умение 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.

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

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

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с

элементами соревнования, играми-эстафетами.  
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. 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. 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, ипа нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез 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, тю 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. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

## 2. 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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной

сцепленные руки. 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 ногу 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; пере-кладывать, 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.

### 3. 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.

### 4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, 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.

### 5. 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. Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

#### **2.1.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом

совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. 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 колени, 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 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, 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.

## *2. Общеразвивающие*

*упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки 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 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: 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). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### 3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать 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.

### 4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи 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, передвигаясь 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.

Элементы хоккея. 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 ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**5. 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.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

## **2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

**3-4 года** - непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

**4-5 лет** непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;

- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

#### **5-6 лет непосредственно образовательная деятельность;**

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

#### **6-7 лет непосредственно образовательная деятельность;**

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- 6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,

физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

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

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление

отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:



- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Организуемые команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом,

оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### **2.3 Взаимодействие со специалистами**

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя  
Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

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

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- 6 привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

## **2.4 Взаимодействие с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои

возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

#### СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

##### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

#### СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

##### **Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников**

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

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

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

## **2.5 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга мы опирались на:

ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки России № 1155 от 17 октября 2013 г. ;

Оценка педагогического процесса (уровня овладения ребенком необходимыми умениями и навыками) по образовательной области «Физическое развитие»:

- 1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки.
- 2 балла – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью
- 3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогического мониторинга заполняется дважды в год в начале и конце учебного года – для проведения сравнительного анализа. Таблицы результатов педагогического мониторинга предоставлены в пособии «Диагностика педагогического процесса дошкольной образовательной организации» (авт.-сост. Верещагина Н.В. – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»; 2014г.)

Технология работы с таблицами включает 2 этапа.

*Этап 1* – оценка уровня овладения детьми необходимыми умениями и навыками по образовательной области «Физическое развитие» в начале учебного года.

Этап 2 — оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в конце учебного года.

## 2.6 Система физкультурно-оздоровительной работы

| <u>№</u>                                    | <u>Мероприятия</u>   | <u>Группа ДОУ</u>                                | <u>Периодичность</u>                                     | <u>Ответственный</u>  |
|---|--|--|--|---|
| <b><u>I. МОНИТОРИНГ</u></b>                 |  |  |  |   |
| <u>1.</u>                                   | <u>Определение уровня физического развития.</u><br><u>Определение уровня физической подготовленности детей</u> | <u>С 4 лет</u>                                   | <u>2 раза в год (в сентябре и мае)</u>                   | <u>Старшая медсестра</u><br><u>Инструктор по физ. культуре,</u><br><u>воспитатели групп</u> |
| <u>2.</u>                                   | <u>Диспансеризация</u>   | <u>Старшие и подготовительная к школе группы</u> | <u>1 раз в год</u>                                       | <u>Специалисты детской поликлиники,</u><br><u>старшая медсестра, врач-педиатр</u>           |
| <b><u>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</u></b> |  |  |  |   |
| <u>1.</u>                                   | <u>Утренняя гимнастика</u>   | <u>Все группы (кроме групп раннего возраста)</u> | <u>Ежедневно</u>   | <u>Воспитатели групп или инструктор по физкультуре</u>                                      |
| <u>2.</u>                                   | <u>Физическая культура</u>   | <u>Все группы (кроме групп раннего возраста)</u> | <u>3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз</u> | <u>Инструктор по физкультуре,</u><br><u>воспитатели групп</u>                               |
| <u>3.</u>                                   | <u>Подвижные игры</u>  | <u>Все группы</u>                                | <u>2 раза в день</u>                                     | <u>Воспитатели групп</u>  |

|     |                                      |  |                        |   |
|-----|--------------------------------------|--|------------------------|---|
| 4.  | <u>Гимнастика после дневного сна</u> | <u>Все группы</u>                                | <u>Ежедневно</u>       | <u>Воспитатели групп</u>  |
| 5.  | <u>Спортивные упражнения</u>         | <u>Все группы</u>                                | <u>2 раза в неделю</u> | <u>Воспитатели групп</u>  |
| 6.  | <u>Спортивные игры</u>               | <u>Старшая, подготовительная группы</u>          | <u>2 раза в неделю</u> | <u>Воспитатели групп</u>  |
| 7.  | <u>Физкультурные досуги</u>          | <u>Все группы (кроме групп раннего возраста)</u> | <u>1 раз в месяц</u>   | <u>Инструктор по физкультуре</u>  |
| 8.  | <u>Физкультурные праздники</u>       | <u>Все</u>                                       | <u>2 раза в год</u>    | <u>Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп</u> |
| 9.  | <u>День здоровья</u>                 | <u>Все группы (кроме групп раннего возраста)</u> | <u>2 раза в год</u>    | <u>Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп</u> |
| 10. | <u>Каникулы</u>                      | <u>Все группы</u>                                | <u>2 раза в год</u>    | <u>Все педагоги</u>   |
| 11. | <u>Динамические паузы</u>            | <u>Все группы</u>                                | <u>ежедневно</u>       | <u>Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели</u>       |

|     |   |   |                        |                                  |
|-----|---|---|------------------------|----------------------------------|
| 12. | <u>Корригирующая гимнастика для</u>           | <u>Сборная группа по рекомендациям педиатра</u> | <u>1 раз в неделю</u>  | <u>Инструктор по физкультуре</u> |
| 13. | <u>Спортивная секция «Олимпийская смена»</u>  | <u>Группы детей 6-7 лет</u>                     | <u>1 раз в неделю</u>  | <u>Инструктор по физкультуре</u> |
| 14. | <u>Оздоровительный бег (в конце прогулки)</u> | <u>Группы детей 5-7 лет</u>                     | <u>2 раза в неделю</u> | <u>Инструктор по физкультуре</u> |

### **III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ**

|    |   |                                |                 |   |
|----|---|--------------------------------|-----------------|---|
| 1. | <u>Участие пробеге «Испытай себя!»</u>                                  | <u>Все группы</u>              | <u>Сентябрь</u> | <u>Инструктор по физкультуре, воспитатели групп</u> |
| 2. | <u>Участие спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!»</u> | <u>Подготовительная группа</u> | <u>Ноябрь</u>   | <u>Инструктор по физкультуре, воспитатели групп</u> |
| 3. | <u>Участие спортивных соревнований «Весенние старты»</u>                | <u>Подготовительная группа</u> | <u>Февраль</u>  | <u>Инструктор по физкультуре</u>                    |
| 4. | <u>Участие в районном конкурсе «Оранжевое небо»</u>                     | <u>Подготовительная группа</u> | <u>Май</u>      | <u>Инструктор по физкультуре</u>                    |

### **IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

|    |   |                   |   |                      |
|----|---|-------------------|---|----------------------|
| 1. | <u>Витаминотерапия</u>                  | <u>Все группы</u> | <u>2 раза в год</u>                                 | <u>Ст. медсестра</u> |
| 2. | <u>Профилактика гриппа и простудных</u> | <u>Все группы</u> | <u>В неблагоприятные периоды (осень-весна) воз-</u> | <u>Ст. медсестра</u> |



|    |  |                                  |                              |  |
|----|--|----------------------------------|------------------------------|--|
|    | <u>заболеваний</u><br>( <u>режимы проветривания,</u><br><u>утренние фильтры,</u><br><u>работа с родителями</u> ) |                                  | <u>никновения ин-фекции)</u> |  |
| 3. | <u>Кварцевание групп и кабинетов</u>   | <u>ежедневно</u>                 | <u>В течение года</u>        | <u>Воспитатели</u>   |
| 4. | <u>Самомассаж</u>  | <u>Всем детям</u>                | <u>3 раза в неделю</u>       | <u>Инструктор по физической культуре,</u><br><u>воспитатели</u>              |
| 5. | <u>Гимнастика для глаз</u>   | <u>Всем детям</u>                | <u>В течение года</u>        | <u>Воспитатели</u>   |
| 6. | <u>Массаж стоп</u><br>( <u>в период проведения занятий в режиме динамических пауз</u> )                          | <u>Средний и старший возраст</u> | <u>3 раза в неделю</u>       | <u>Инструктор по физической культуре,</u><br><u>воспитатели</u>              |
| 7. | <u>Танцы и упражнения специального воздействия</u>   | <u>Старший возраст</u>           | <u>еженедельно</u>           | <u>Музыканты,</u><br><u>инструктор по физкультуре,</u><br><u>воспитатели</u> |

#### **V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

|    |                         |                   |  |  |
|----|-------------------------|-------------------|--|--|
| 1. | <u>Музыкотерапия</u>    | <u>Все группы</u> | <u>Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном</u> | <u>Музыкальный руководитель,</u><br><u>ст. медсестра, ,</u><br><u>воспитатель группы</u> |
| 2. | <u>Фитонцидотерапия</u> | <u>Все группы</u> | <u>Неблагоприятные</u>   | <u>Ст. медсестра,</u>  |

|                               |  |                   |  |   |
|-------------------------------|--|-------------------|--|---|
|                               | <u>(лук, чеснок)</u>                                 |                   | <u>периоды, эпиде-<br/>мии, инфекцион-<br/>ные заболевания</u> | <u>младшие<br/>воспитатели</u>                  |
| <b><u>VI. ЗАКАЛИВАНИЕ</u></b> |  |                   |  |   |
| <u>1.</u>                     | <u>Ходьба босиком</u>                                | <u>Все группы</u> | <u>После сна</u>   | <u>Воспитатели</u>                              |
| <u>2.</u>                     | <u>Облегченная одежда<br/>детей</u>                  | <u>Все группы</u> | <u>В течение дня</u>   | <u>Воспитатели,<br/>младшие<br/>воспитатели</u> |
| <u>3.</u>                     | <u>Мытье рук, лица,<br/>шеи прохладной<br/>водой</u> | <u>Все группы</u> | <u>В течение дня</u>   | <u>Воспитатели,<br/>младшие<br/>воспитатели</u> |

## **2.7 Региональный компонент**

Географическая (природная) среда обширной территории Крайнего Севера и Дальнего Востока с разнообразием флоры и фауны во многом предопределила своеобразие исторического развития коренного населения, и если художественно - эстетическая сторона жизни народов Севера довольно широко и глубоко изучена, описана в историко - этнографической литературе, то физическая культура пока ещё остаётся малоизвестной страницей их истории. К сожалению, многие эмоционально - динамичные игры, физические упражнения стали постепенно забываться, поэтому современная молодежь не знает о них, а педагоги не используют как средство физического воспитания учащихся в школах. Но, несомненно, истоки возникновения и совершенствования системы физического воспитания северных этносов, еще, привлекут внимание исследователей, так как в ней заложен «секрет выживания» северян в суровых климатических условиях.

Совершенствование содержания программного материала на основе национально - региональных условий положительно зарекомендовало себя как у нас в стране, так и в мировой практике (Япония, Индия, Китай). Однако данное явление свойственно пока лишь определённой части национальных субъектов Российской Федерации – республика Саха (Якутия), Бурятия. Среди объективных причин такого положения следует назвать, в первую очередь, отсутствие научно обоснованных конкретных рекомендаций по организации и проведению спортивно - массовых мероприятий по национальным видам спорта, в том числе - отсутствие учебно - методических пособий. Одним из путей решения данной проблемы, по нашему мнению, является включение национально - регионального компонента в область «Физическая культура».

В вариативной части проекта образовательного стандарта по физической культуре предполагается использование культурно-этнических упражнений с целью приобретения воспитанников двигательного опыта через освоение техники соревновательных упражнений из национальных видов спорта, народных игр.

**Целью** данной программы является наполнение содержания программного материала физического воспитания воспитанников элементами национальных игр и видов спорта коренных народов Крайнего Севера и Дальнего Востока.

Из поставленной цели вытекает гипотеза, заключающаяся в том, что включение национально-регионального компонента в физической культуры позволит более успешно решать задачи обучения воспитанников национальной социокультурной среде.

**Задачи:**

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, физическом самосовершенствовании,
- приобретение необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств,

Огромное многовековое богатство национальной культуры народов Крайнего Севера и Дальнего Востока позволяет вычлнить из него необходимый материал для национально - регионального компонента «Физическая культура». Этот материал можно сгруппировать по трём основным разделам:

1. Усвоение знаний (знания об истории, о роли и значении национальных обрядов, игр и видов спорта, совершенствования физического развития, физической подготовленности и укрепления здоровья).

2. Усвоение способов физкультурной деятельности - физические упражнения, большая часть которых ориентирована на сопряжённое развитие не только физических, но и психических качеств; физические упражнения творческого характера, в которых ученики создают новые сочетания элементов двигательной активности; психомоторные упражнения; упражнения на напряжение и расслабление мышц; национальные игры.

3. Использование национальных физических упражнений для подготовки учащихся к выполнению нормативных требований по физической подготовленности.

Важнейшая задача физического воспитания - повышение двигательной подготовленности воспитанников, поэтому на каждом уроке планируется проведение упражнений, направленных на развитие комплекса двигательных качеств, одной из составляющих которого являются национальные игры

народов Крайнего Севера и Дальнего Востока. При проведении подвижных игр используются не только повсеместно распространенные, но и национальные игры, причем соотношение времени, отведенного на них, выбирается в равных долях. Так, например используются игры «Ловля оленей», «Охота на куропаток». Прыжки через «нарты» и эстафета «Бег с палкой», «Игра с перетягиванием», прыжки «С доставанием предметов».

### 3. Организационный раздел Программы:

#### 3.1 Режим дня в холодное время

| Режимные моменты   | Возраст детей |               |               |               |               |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|  | 3-й год жизни | 4-й год жизни | 5-й год жизни | 6-й год жизни | 7-й год жизни |
| <i><b>Дома</b></i>   |               |               |               |               |               |
| Подъём, утренний туалет  | 6.30-7.30     | 6.30-7.30     | 6.30-7.30     | 6.30-7.30     | 6.30-7.30     |
| <i><b>В дошкольном учреждении</b></i>  |               |               |               |               |               |
| Утренний приём, игры, общение. Беседы воспитателя с родителями.                                | 7.30-8.00     | 7.30-8.00     | 7.30-8.00     | 7.30-8.10     | 7.30-8.10     |
| Утренняя гимнастика  | 8.00-8.10     | 8.00-8.10     | 8.00-8.10     | 8.10-8.20     | 8.10-8.20     |
| Совместная и самостоятельная деятельность детей  | 8.10-8.20     | 8.10-8.20     | 8.10-8.30     | 8.20-8.35     | 8.20-8.35     |
| Завтрак  | 8.20-8.40     | 8.20-8.45     | 8.30-8.50     | 8.35-8.55     | 8.35-8.55     |
| Самостоятельные игры, общение детей, подготовка к занимательной деятельности                   | 8.40-9.15     | 8.45-9.00     | 8.50-9.00     | 8.55-9.00     | 8.50-9.00     |
| Организованная совместная образовательная деятельность с перерывами (образовательные ситуации) | 9.15-10.00    | 9.00-10.00    | 9.00-10.00    | 9.00-10.35    | 9.00-10.50    |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 10.10 -11.30  | 10.10-11.40   | 10.30-11.50   | 10.45-12.00   | 11.00-12.10   |

|   |             |             |                            |             |             |
|---|-------------|-------------|----------------------------|-------------|-------------|
| Совместная и самостоятельная деятельность детей                                 | 11.30-12.00 | 11.40-12.10 | 10.00-10.30<br>11.50-12.20 | 12.00-12.30 | 12.10-12.35 |
| Обед  | 12.00-12.40 | 12.10-12.50 | 12.20-12.50                | 12.30-13.00 | 12.35-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон.   | 12.40-15.00 | 12.50-15.00 | 13.00-15.00                | 13.00-15.00 | 13.00-15.00 |
| Постепенный подъем, динамический час  | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 | 15.00-15.30                | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 |
| Полдник   | 15.35-15.55 | 15.40-16.00 | 15.40-16.00                | 15.30-15.50 | 15.30-15.50 |
| Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность и общение по интересам детей | 15.55-17.00 | 16.00-17.00 | 16.05-17.00                | 15.50-17.00 | 15.50-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка. Работа воспитателя с родителями. Уход домой    | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 17.00-18.00                | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 |
| <b>Дома</b>   |             |             |                            |             |             |
| Прогулка  | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00                | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 |
| Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры           | 19.00-21.00 | 19.00-21.00 | 19.00-21.00                | 19.00-21.00 | 19.00-21.00 |
| Ночной сон  | 21.00-6.30  | 21.00-6.30  | 21.00-6.30                 | 21.00-6.30  | 21.00-6.30  |

### Режим дня в теплое время

| Режимные моменты                               | Возраст детей |               |               |               |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
|  | 3-й год жизни | 4-й год жизни | 5-й год жизни | 6-й год жизни |
| <b>Дома</b>                                    |               |               |               |               |
| Подъем, утренний туалет                        | 6.30-7.30     | 6.30-7.30     | 6.30-7.30     | 6.30-7.30     |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                 |               |               |               |               |
| Утренний прием детей на свежем воздухе. Беседы | 7.30-8.00     | 7.30-8.00     | 7.30-8.10     | 7.30-8.10     |

|  |             |             |             |             |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| воспитателя с родителями.<br>Игровая деятельность детей  |             |             |             |             |
| Утренняя гимнастика  | 8.00-8.10   | 8.00-8.10   | 8.10-8.20   | 8.10-8.20   |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры  | 8.10-8.25   | 8.10-8.30   | 8.20-8.35   | 8.20-8.40   |
| Завтрак  | 8.25-8.55   | 8.30-8.55   | 8.35-9.00   | 8.40-9.00   |
| Совместная и самостоятельная деятельность детей  | 8.55-9.30   | 8.55-9.30   | 9.00-9.30   | 9.00-9.30   |
| Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми в разных видах детской деятельности, самостоятельная деятельность детей) | 9.30-11.30  | 9.30-11.40  | 9.30-11.50  | 9.30-12.00  |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры.  | 11.30-12.00 | 11.40-12.10 | 11.50-12.20 | 12.00-12.30 |
| Обед   | 12.00-12.40 | 12.10-12.50 | 12.20-12.55 | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12.40-15.15 | 12.50-15.15 | 12.55-15.15 | 13.00-15.15 |
| Постепенный подъём, динамический час   | 15.15-15.35 | 15.15-15.35 | 15.15-15.40 | 15.15-15.40 |
| Полдник  | 15.35-16.00 | 15.35-16.00 | 15.40-16.00 | 15.40-16.00 |
| Самостоятельная деятельность   | 16.00-16.20 | 16.00-16.30 | 16.00-16.30 | 16.00-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка. Работа воспитателя с родителями Уход домой  | 16.20-18.00 | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 |
| <i>Дома</i>  |             |             |             |             |
| Прогулка   | 18.00-19.30 | 18.00-19.30 | 18.00-19.30 | 18.00-19.30 |

|   |             |             |             |             |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30-21.00 | 19.30-21.00 | 19.30-21.00 | 19.30-21.00 |
| Ночной сон  | 21.00-6.30  | 21.00-6.30  | 21.00-6.30  | 21.00-6.30  |

### 3.2 Циклограмма распределения рабочего времени

| Дни недели                        | Вид деятельности, время проведения   |
|-----------------------------------|--|
| <b>Понедельник<br/>8.30-13.45</b> | 8.30-8.50- взаимодействие с родителями<br>8.50 – 9.00 - подготовка к занятию<br>9.00-9.15- группа « КОЛОБОК» – физкультурное занятие<br>9.15-9.35- подготовка к занятию<br>9.35 – 9.55- группа «ЦВЕТИК СЕМИЦВЕТИК» – физкультурное занятие<br>9.55 – 10.10 - подготовка к занятию<br>10.10- 10.40- группа «СВЕТЛЯЧОК» - физкультурное занятие<br>10.40 -11.55- индивидуальная работа с детьми<br>12.00-12.30 - обед<br>12.30-14.00- оснащение пед. процесса и работа с пед. литературой.<br>14.00-15.00- взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д)   |
| <b>Вторник<br/>8.30-13.45</b>     | 8.30-8.50 -взаимодействие с родителями<br>8.50 – 9.00 – подготовка к спортивному досугу<br>9.00 – 9.25 - спортивный досуг с группами «Дюймовочка» 1 раз в месяц<br>9.25 – 9.30 – подготовка к занятию<br>9.30-9.50- группа «НЕЗНАЙКА» - физкультурное занятие<br>9.55-10.10- подготовка к занятию<br>10.10-10.40 группа «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» - физкультурное занятие<br>10.35-12.00- индивидуальная работа с детьми<br>12.00-12.30-обед<br>12.30-14.00- работа с пед. литературой<br>14.00 – 15.00 - взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д)   |
| <b>Среда<br/>8.30-13.45</b>       | 8.30-8.50-взаимодействие с родителями<br>8.50 – 9.00 – подготовка к занятию<br>9.00-9.15- группа «Теремок» - физкультурное занятие<br>9.15-9.25- подготовка к спортивному досугу<br>9.25-9.55 – спортивный досуг в группах «Цветик – Семицветик» и «Золотой ключик»<br>1 раз в месяц<br>9.55 – 10.00 – подготовка к занятию<br>10.00-10.30- группа «ДЮЙМОВОЧКА» - физкультурное занятие<br>10.40 – 11.10- «СВЕТЛЯЧОК» - физкультурное занятие<br>11.15 -12.00 индивидуальная работа с детьми группа<br>12.00-12.30-обед<br>12.30-14.00- работа с творческой группой «Здоровье»<br>14.00 – 15.00 - взаимодействие с педагогами (консультации, собеседов.) |
| <b>Четверг<br/>8.30-13.45</b>     | 8.30-8.50 -взаимодействие с родителями<br>8.50 – 9.00 – подготовка к занятию<br>9.00-9.15- группа «Колобок» - физкультурное занятие<br>9.15 – 9.25 – подготовка к занятию<br>9.25-9.45 - группа «Незнайка» - физкультурное занятие<br>9.45-10.10- подготовка к занятию<br>10.10 – 10.55 - группа «Цветик - Семицветик» - физкультурное занятие<br>11.00-12.00- индивидуальная работа с детьми<br>12.00-12.30-обед<br>12.30 – 12.50 подготовка к спортивному досугу<br>12.50-14.00- работа с пед. литературой<br>14.00 – 15.00 - взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д)  |

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Пятница</b><br><b>8.30-13.45</b> | 8.30-8.50- взаимодействие с родителями<br>8.50 – 9.00 - подготовка к занятию<br>9.00-9.20-группа «Дюймовочка – физкультурное занятие<br>9.20-9.30- подготовка к занятию<br>9.30 – 9.45- группа «Теремок» – физкультурное занятие<br>9.45 – 10.00 - подготовка к занятию<br>10.00- 10.30- группа «Золотой ключик» - физкультурное занятие<br>10.35 – 11.05- спортивный досуг с группой «Светлячок» 1 раз в месяц<br>11.05 -11.55- индивидуальная работа с детьми<br>12.00-12.30 - обед<br>12.30-14.00- оснащение пед. процесса и работа с пед. литературой.<br>14.00-15.00- взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д) |
|-------------------------------------|--|

### 3.3 Организация двигательного режима

#### Модель двигательного режима детей младшей группы

| №   | Виды занятий                                       | Особенности организации   |
|---|--|---|
| <b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия.</b> |  |   |
| 1.1   | Утренняя гимнастика                                | Ежедневно на открытом воздухе или в зале.<br>Длительность 5 минут.  |
| 1.2   | Двигательная разминка                              | Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)<br>Длительность 5 минут.                           |
| 1.3   | Физкультминутка                                    | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий.<br>Длительность 3 минуты.                                   |
| 1.4   | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей. Длительность 15 минут.                          |
| 1.5   | Оздоровительный бег                                | Два раза неделю, подгруппами по 5 человек, во время утренней прогулки. Длительность 2 минуты  |
| 1.6   | Индивидуальная работа по развитию движений         | Ежедневно во время вечерней прогулки.<br>Длительность 5 минут.  |
| 1.7   | Прогулки-походы в лес или близлежащий парк.        | Два-три раза в месяц, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений. Длительность 40 мин. |
| 1.8   | Гимнастика после дневного сна                      | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность 3 мин.   |
| 1.9   | Логоритмическая                                    | Два раза в неделю по подгруппам (проводится   |



|   |  |   |
|---|--|---|
|   | гимнастика   | логопедом).   |
| <b>2. Учебные занятия</b>   |  |   |
| <b>2.1</b>  | По физической культуре   | Два раза в неделю ( одно в зале - одно на воздухе) проводятся в первой половине дня. Длительность 15 минут.                                 |
| <b>3. Самостоятельные занятия</b>                                     |  |   |
| <b>3.1</b>  | Самостоятельная двигательная деятельность                                  | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| <b>4. физкультурно-массовые занятия</b>                               |  |   |
| <b>4.1</b>  | Неделя здоровья (каникулы)   | Два- три раза в год (последняя неделя квартала).  |
| <b>4.2</b>  | Физкультурный досуг  | Один-два раза в месяц совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность 15 - 20 минут.   |
| <b>4.3</b>  | Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе                      | Два- три раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего дошкольного учреждения. Длительность 25 минут.            |
| <b>4.4</b>  | Игры- соревнования между возрастными группами                              | Один- два раза в год на воздухе или в зале. Длительность 20 минут.  |
| <b>4.5</b>  | Спартакиады вне детского сада  | Один раз в год в спортивном клубе. Длительность 25 минут.   |
| <b>5. Внегрупповые (дополнительные) виды занятий.</b>                 |  |   |
| <b>5.1</b>  | Группы ОФП   | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю Длительность 15 минут. .1   |
| <b>5.2</b>  | Спортивные кружки, танцы   | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю. Длительность 15 минут.   |
| <b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.</b> |  |   |
| <b>6.1</b>  | Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении | По желанию родителей, воспитателей и детей.   |
| <b>6.2</b>  | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых                 | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения                       |

|  |                            |                   |
|--|----------------------------|-------------------|
|  | мероприятиях детского сада | открытых занятий. |
|--|----------------------------|-------------------|

## Модель двигательного режима детей средней группы

| №   | Виды занятий                                       | Особенности организации   |
|---|--|---|
| <b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия.</b> |  |   |
| 1.1   | Утренняя гимнастика                                | Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 8 минут.   |
| 1.2   | Двигательная разминка                              | Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз) Длительность 8 минут.                                |
| 1.3   | Физкультминутка                                    | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3 минуты.  |
| 1.4   | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей. Длительность 18 минут.                            |
| 1.5   | Оздоровительный бег                                | Два раза неделю, подгруппами по 5 человек, во время утренней прогулки. Длительность 5 минуты  |
| 1.6   | Индивидуальная работа по развитию движений         | Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 8 минут.   |
| 1.7   | Прогулки-походы в лес или близлежащий парк.        | Два-три раза в месяц, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений. Длительность 50 мин.   |
| 1.8   | Гимнастика после дневного сна                      | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность 5 мин.   |
| 1.9   | Логоритмическая гимнастика                         | Два раза в неделю по подгруппам (проводится логопедом).   |
| <b>2. Учебные занятия</b>                       |  |   |
| 2.1   | По физической культуре                             | Два раза в неделю ( одно в зале - одно на воздухе) проводятся в первой половине дня. Длительность 20 минут.                                 |
| <b>3. Самостоятельные занятия</b>               |  |   |
| 3.1   | Самостоятельная двигательная деятельность          | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| <b>4. физкультурно-массовые занятия</b>         |  |   |
| 4.1   | Неделя здоровья (каникулы)                         | Два- три раза в год (последняя неделя квартала).  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| 4.2  | Физкультурный досуг   | Один-два раза в месяц совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность 20 - 25 минут.   |
| 4.3  | Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе                                 | Два- три раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего дошкольного учреждения.<br>Длительность 30 минут.     |
| 4.4  | Игры- соревнования между возрастными группами   | Один- два раза в год на воздухе или в зале. Длительность 25 30 минут.   |
| 4.5  | Спартакиады вне детского сада   | Один раз в год в спортивном клубе. Длительность 30 минут.   |
| <b>5. Внегрупповые (дополнительные) виды занятий.</b>                  |   |   |
| 5.1  | Группы ОФП  | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю<br>Длительность 20 минут. .1  |
| 5.2  | Спортивные кружки, танцы  | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю. Длительность 20 минут.   |
| <b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи.</b> |   |   |
| 6.1  | Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении            | По желанию родителей, воспитателей и детей.   |
| 6.2  | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий. |

### Модель двигательного режима детей старшей группы

| №   | Виды занятий          | Особенности организации   |
|---|-----------------------|---|
| <b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия.</b> |                       |   |
| 1.1   | Утренняя гимнастика   | Ежедневно на открытом воздухе или в зале.<br>Длительность 10 12 минут.  |
| 1.2   | Двигательная разминка | Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)<br>Длительность 7 минут. |
| 1.3   | Физкультминутка       | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 4 минуты.            |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1.4                                     | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке    | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей. Длительность 25 минут.                            |
| 1.5                                     | Оздоровительный бег                                   | Два раза неделю, подгруппами по 5 человек, во время утренней прогулки. Длительность 5 минуты  |
| 1.6                                     | Индивидуальная работа по развитию движений            | Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12 минут.  |
| 1.7                                     | Прогулки-походы в лес или близлежащий парк.           | Два-три раза в месяц, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений. Длительность 70 мин.   |
| 1.8                                     | Гимнастика после дневного сна                         | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность 5 мин.   |
| 1.9                                     | Логоритмическая гимнастика                            | Два раза в неделю по подгруппам (проводится логопедом).   |
| <b>2. Учебные занятия</b>               |   |   |
| 2.1                                     | По физической культуре                                | Два раза в неделю ( одно в зале - одно на воздухе) проводятся в первой половине дня. Длительность 25 минут.                                 |
| <b>3. Самостоятельные занятия</b>       |   |   |
| 3.1                                     | Самостоятельная двигательная деятельность             | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| <b>4. физкультурно-массовые занятия</b> |   |   |
| 4.1                                     | Неделя здоровья (каникулы)                            | Два- три раза в год (последняя неделя квартала).  |
| 4.2                                     | Физкультурный досуг                                   | Один-два раза в месяц совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность 50 минут.  |
| 4.3                                     | Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе | Два- три раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего дошкольного учреждения. Длительность 65 минут.            |
| 4.4                                     | Игры- соревнования между возрастными группами         | Один- два раза в год на воздухе или в зале. Длительность 45 минут.  |
| 4.5                                     | Спартакиады вне детского сада                         | Один раз в год в спортивном клубе. Длительность 70 минут.   |

| <b>5. Внегрупповые (дополнительные) виды занятий.</b>                 |   |   |
|---|---|---|
| <b>5.1</b>  | Группы ОФП  | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю Длительность 25 минут. .1   |
| <b>5.2</b>  | Спортивные кружки, танцы  | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю. Длительность 25 минут.   |
| <b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.</b> |   |   |
| <b>6.1</b>  | Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении            | По желанию родителей, воспитателей и детей.   |
| <b>6.2</b>  | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий. |

### Модель двигательного режима детей подготовительной группы

| <b>№</b>  | <b>Виды занятий</b>                                | <b>Особенности организации</b>   |
|---|--|--|
| <b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия.</b> |  |  |
| <b>1.1</b>                                      | Утренняя гимнастика                                | Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 15 минут.   |
| <b>1.2</b>                                      | Двигательная разминка                              | Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз) Длительность 10 минут.                              |
| <b>1.3</b>                                      | Физкультминутка                                    | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 5 минуты.                                       |
| <b>1.4</b>                                      | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей. Длительность 30 минут.                           |
| <b>1.5</b>                                      | Оздоровительный бег                                | Два раза неделю, подгруппами по 5 человек, во время утренней прогулки. Длительность 7 минуты   |
| <b>1.6</b>                                      | Индивидуальная работа по развитию движений         | Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 15 минут.   |
| <b>1.7</b>                                      | Прогулки-походы в лес или близлежащий парк.        | Два-три раза в месяц, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений. Длительность 120 мин. |
| <b>1.8</b>                                      | Гимнастика после дневного сна                      | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность 10 мин.   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>1.9</b>  | Логоритмическая гимнастика  | Два раза в неделю по подгруппам (проводится логопедом).   |
| <b>2. Учебные занятия</b>   |   |   |
| <b>2.1</b>  | По физической культуре  | Два раза в неделю ( одно в зале - одно на воздухе)<br>проводятся в первой половине дня. Длительность 30 минут.                              |
| <b>3. Самостоятельные занятия</b>                                     |   |   |
| <b>3.1</b>  | Самостоятельная двигательная деятельность   | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| <b>4. физкультурно-массовые занятия</b>                               |   |   |
| <b>4.1</b>  | Неделя здоровья (каникулы)  | Два- три раза в год (последняя неделя квартала).  |
| <b>4.2</b>  | Физкультурный досуг   | Один-два раза в месяц совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность 60 минут.  |
| <b>4.3</b>  | Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе                                 | Два- три раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего дошкольного учреждения.<br>Длительность 90 минут.         |
| <b>4.4</b>  | Игры- соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов    | Один- два раза в год на воздухе или в зале. Длительность 60 минут.  |
| <b>4.5</b>  | Спартакиады вне детского сада   | Один раз в год в спортивном клубе. Длительность 100 минут.  |
| <b>5. Внегрупповые (дополнительные) виды занятий.</b>                 |   |   |
| <b>5.1</b>  | Группы ОФП  | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю<br>Длительность 30 минут. .1  |
| <b>5.2</b>  | Спортивные кружки, танцы  | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю.<br>Длительность 30 минут.  |
| <b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.</b> |   |   |
| <b>6.1</b>  | Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении            | По желанию родителей, воспитателей и детей.   |
| <b>6.2</b>  | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.     |

### 3.4 Физкультурное оборудование и инвентарь

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

|   |   |
|---|---|
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)   | 4 пролетов                                    |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)  | 6 шт.   |
| Мячи: <ul style="list-style-type: none"><li>• набивные весом 1 кг,</li><li>• маленькие (теннисные и пластмассовые),</li><li>• средние (резиновые),</li><li>• большие (баскетбольные, №3),</li><li>• для фитбола</li></ul> | 1 шт.<br>60 шт.<br>30 шт.<br>30 шт.<br>10 шт. |
| Гимнастический мат (длина 100 см)   | 2 шт.   |
| Палка гимнастическая (длина 76 см)  | 15 шт.  |
| Скакалка детская <ul style="list-style-type: none"><li>• для детей подготовительной группы (длина 210 см)</li><li>• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)</li></ul>   | 25 шт. 25 шт.                                 |
| Кольцеброс  | 4 шт.   |
| Кегли   | 10 шт.  |
| Обруч пластиковый детский <ul style="list-style-type: none"><li>• большой (диаметр 90 см)</li><li>• средний (диаметр 50 см)</li></ul>   | 5 шт.<br>25 шт.                               |
| Конус для эстафет   | 4 шт.   |
| Дуга для подлезания (высота 42 см)  | 6 шт.   |
| Кубики пластмассовые  | 8 шт.   |
| Цветные ленточки (длина 60 см)  | 30 шт.  |
| Бубен   | 1 шт.   |
| Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)  | 2 шт.   |
| Ходули  | 16 пар  |
| Лыжи детские  | 15 пары                                       |
| Батут (диаметр 95 см)   | 2 шт.   |
| Велотренажер детский  | 1 шт.   |
| Беговая дорожка детская   | 1 шт.   |
| Игра «Дартс»  | 1 шт.   |

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| Удав мягкий (150 см)                | 1 шт.  |
| Погремушки                          | 20 шт. |
| Корзина для инвентаря мягкая        | 3 шт.  |
| Корзина для инвентаря пластмассовая | 3 шт.  |
| Рулетка измерительная (5м)          | 1 шт.  |
| Секундомер                          | 1 шт.  |
| Свисток                             | 1 шт.  |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

#### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

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

|             |                              |
|-------------|------------------------------|
| Ноутбук     | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Аудиозаписи | Имеются и обновляются        |



### 3.5 Программно-методическое обеспечение

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**Младшая группа.**

| Месяц           | 1 неделя   | 2 неделя   | 3 неделя  | 4 неделя   |
|-----------------|--|--|---|--|
|                 | <b>Задачи</b>  |  |   |  |
|                 | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) учить ходьбе и бегу друг за другом. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади. Закреплять бег враспынную.                                      | 1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) учить ходьбе и бегу друг за другом. Упражнять в прыжках на двух ногах. Закреплять бег враспынную | ) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) учить ходьбе и бегу друг за другом. Упражнять в прокатывание мяча . Закреплять бег враспынную.  | ) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) учить ходьбе и бегу друг за другом. Упражнять в ползание на четвереньках. Закреплять бег враспынную |
| <b>сентябрь</b> | 1. Ходьба «стайкой», на носках. Бег «стайкой».<br>2. Ходьба между линиями<br>3. П.и «Солнышко и дождик»<br>4. Мал. Под: «Найди игрушку» (Горкова ст. 22; Утробина ст. 38)  | 1. Ходьба на носках, соб. Дистан. На пятках. Бег враспын назад, в сторону.<br>2. Прыжки на двух ногах вперед, назад, в сторону.<br>3. П.и. «Лягушки»<br>4. м.и. «узнай кто так говорит» (горкова ст. 22 Утробина ст. 39.)  | 1. Ходьба соб. Дист. На носках. Пятках, Бег соб.дист..<br>2. прокатывание мяча друг другу (1.6 м)<br>3. П.и. «Догони мяч»<br>4. м.и. «Поиграем» (горкова ст. 22 Утробина ст. 40)  | 1. Ходьба соб.дист. на носках пятках, высоко поднимая колени. Бег соб.дист.<br>2. Ползание на четверен. По прямой<br>3. П.И. «Куры в огороде»<br>4. М.И. «Поиграем» (горкова ст. 22 Утробина ст. 41)   |
|                 | <b>Задачи</b>  |  |   |  |
|                 | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади. Учить прыжкам из обруча в обруч. Закреплять бег враспынную. | 1) повышение работоспособности; 2) формирования грациозности, пластичности и выразительности движений; 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом. Упражнять в прокатывание мяча. Учить ползать змейкой. Закреплять бег враспынную.   | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади. Учить прыжкам из обруча в обруч Закреплять бег враспынную. | 1) повышение работоспособности; 2) формирования грациозности, пластичности и выразительности движений; 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом. Упражнять в прокатывание мяча. Учить ползать змейкой. Закреплять бег враспынную.   |

|                |  |  |  |  |
|----------------|--|--|--|--|
| <b>октябрь</b> | 1. Ходьба в колонне высоко поднимая колени, на носках, пятках. Бег на носках.<br>2. Ходьба по доске, Прыжки из обруча в обруч.<br>3. П.И. «Мы – осенние листочки»<br>4. М.И. «по ровненькой дорожке»<br>(горкова ст. 22<br>Утробина ст. 46)  | 1 Ходьба в колонне на носках, высоко поднимая колени, внешней стороны стопы. Бег<br>2. прокатывание мячей под дугами, Ползание «змейкой» между предметами.<br>3. П.И. «Догони мяч»<br>4. М.и. «Узнай по голосу»<br>(горкова ст 22<br>Утробина ст. 48)  | 1. Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, Бег<br>2. Ходьба по скамейке. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>3. П.И. «Догони меня»<br>4. М.И. «Едет, едет паровоз»<br>(грокова ст. 22<br>Утробина ст. 49)   | 1. Ходьба на носках пятках, высоко поднимая колени, приставным шагом . Бег на носках.<br>2. Катание мяча вокруг себя на полу.<br>Ползание на четвереньках между предметами.<br>3. П.И. «Мыши в кладовой»<br>4. М.И. «Пузырь»<br>(горкова ст. 22<br>Утробина ст. 50)  |
| <b>Задачи</b>  |  |  |  |  |
|                | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ползании. Учить прыжкам в длину. | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе по наклонной доске . Учить в прокатывание мяча по скамейке | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в бросании мяча об пол и ловля его. Учить прыжкам в длину. | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ползании по наклонной доске . Учить в прокатывание мяча по скамейке |
| <b>Ноябрь</b>  | 1. Ходьба парами на носках, пятках, высоко поднимая колени, «раки» бег вдвоем.<br>2. Ползание по наклонной доске на четвереньках, Прыжки в длину с места.<br>3. П.И. «Ежик с ежатами»<br>4. М.И. «Гимнастика»<br>(горкова ст. 22<br>Утробина ст. 53)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ходьба по наклонной доске. Прокатывание мячей по скамейке между предметами.<br>3. П.И. «Мозаики»<br>4. М.И. «Ежик с ежатами»<br>(горкова ст 22<br>Утробина ст.54)  | 1. Ходьба в разных направлениях парами с выполнением заданий. Бег между предметами.<br>2. Бросок мяча об пол и ловля его двумя руками .Прыжки в длину с места.<br>3. П.И. «Медведь»<br>4. М.И. «Воздушный шар»<br>(горкова ст. 22<br>Утробина ст. 55)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Легкий бег.<br>2. прокатывание мячей по доске. Ползание по наклонной доске.<br>3. П.И. «Коршун и цыплята»<br>4. М.И. «Кого не стало»<br>(горкова ст 22<br>Утробина ст. 56).   |
| <b>Задачи</b>  |  |  |  |  |

|                |   |   |  |  |
|----------------|---|---|--|--|
|                | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить прыжкам вверх до предмета. Упражнять в ходьбе по доске с выполнением заданий.<br>Закрепить бег врассыпную | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков. 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить ловить мяч. Учить лазать под веревку. Закреплять бег врассыпную.       | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить прыжкам вверх до предмета. Упражнять в катание мяча друг другу. Закрепить бег врассыпную | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить лазать под скамейкой. Упражнять в ходьбе по доске с выполнением заданий.<br>Закрепить бег врассыпную |
| <b>Декабрь</b> | 1. Ходьба друг за другом с выполнением заданий. Бег захлест.<br>2. Ходьба по доске с перешагиванием через предметы<br>Прыжки вверх до предмета.<br>3. П.И. «Самолеты»<br>4. М.И. «Великаны и гномы» (горкова ст. 24<br>Утробина ст. 58)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег умеренный.<br>2. лазанье под веревку. Ловля мяча брошенным взрослым.<br>3. П.И. «Наседка и цыплята»<br>4. М.И. «Великаны и гномы» (горкова ст. 24<br>Утробина ст. 59)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Катание мяча друг другу сидя на полу. Прыжки вверх до предмета<br>3. П.И. «Не боимся мы кота»<br>4. М.И. «скажи и покажи» (горкова ст. 24<br>Утробина ст. 60)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ходьба по доске с перешагиванием через предметы. Лазанье под скамейкой.<br>3. П.И. «куры в огороде»<br>4. м.и. «Скажи и покажи» (горкова ст. 24<br>Утробина ст 61).  |
| <b>Задачи</b>  |   |   |  |  |
|                | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей;<br>3) упражнять ходьбе и бегу друг за другом. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади. Учить спрыгивать с предмета. Закреплять бег врассыпную.   | 1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений;<br>3) упражнять ходьбе и бегу друг за другом. Учить подлезать под предметы. Учить бросать мяч вверх и ловля мяча Закреплять бег врассыпную | ) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и бегу друг за другом. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади. Учить прыжкам между предметами змейкой. Закреплять бег врассыпную.   | ) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений;<br>) упражнять ходьбе и бегу друг за другом. Учить подлезать под предметы. Учить бросать мяч друг другу. Закреплять бег врассыпную   |

|                |   |  |  |  |
|----------------|---|--|--|--|
| <b>Январь</b>  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег между предметами.<br>2. Ходьба через рейки лестницы положенной на пол.<br>Спрыгивание с куба на мат.<br>3. П.И. «Веселые зайчата»<br>4. М.И. «все мы спортом занимаемся»<br>(Горкова ст 24<br>Утробина ст. 62)   | 1.Ходьба с выполнением заданий. Бег по ограниченной поверх.<br>2. Подлезание под дуги не касаясь руками пола. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>3. П.И. «Птички в гнездышках».<br>4.М.И. «Все мы спортом занимаемся»<br>(горкова ст. 24<br>Утробина ст 63).   | 1. Ходьба с выполнением заданий легкой бег.<br>2. Ходьба через рейки положенной на пол. Прыжки между предметами.<br>3. П.И. «Снежинки и ветер»<br>4. М.И. «Пингвины на льдине»<br>(горкова ст. 24<br>Утробина ст. 64)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Бросание мяча друг другу.<br>Подлезание под дуги не касаясь руками пола.<br>3. П.И. «Береги предмет»<br>4. М.И. «пингвины на льдине»<br>(горкова ст. 24<br>Утробина ст. 65).   |
| <b>Задачи</b>  |   |  |  |  |
|                | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе по ребристой дорожке. Учить прыжкам в длину. Закрепить бег в рассыпную | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в лазанье . Учить отбивать мяч двумя руками. Закрепить бег в рассыпную. | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе по наклонной доске. Учить прыжкам на одной ноге. Закрепить бег в рассыпную | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в лазанье . Учить отбивать мяч об стенку. Закрепить бег в рассыпную |
| <b>Февраль</b> | 1. Ходьба «змейкой» с выполнением заданий. Бег «змейкой».<br>2. Ходьба по ребристой доске. Прыжки в длину с места.<br>3. П.И. «Лягушки»<br>4. М.И. «Что в пакете»<br>(горкова ст. 24<br>Утробина ст. 73)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег «змейкой»<br>2. Лазанье через скамейку. Отбивание мяча двумя руками об пол.<br>3. П.И. «Найди домик»<br>4. М.И. «Что в пакете»<br>(горкова ст. 24<br>Утробина ст. 75)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ходьба по наклонной доске. Прыжки на одной ноге вокруг себя.<br>3. П.И. «Ловишки с ленточкой»<br>4. М.И. «Зимние забавы»<br>(горкова ст. 24<br>Утробина ст. 77)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье, под веревку не касаясь руками пола.<br>Отбивание мяча об стенку.<br>3. П.И. «Наседка и цыплята»<br>4. М.И. «Зимние забавы»<br>(Горкова ст. 24<br>Утробина ст. 78)   |
| <b>Задачи</b>  |   |  |  |  |

|               |   |  |   |   |
|---------------|---|--|---|---|
|               | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить прыжкам на двух ногах по поверхности. Упражнять в ходьбе по доске с выполнением заданий. Закрепить бег врассыпную | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков. 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить метать на дальность. Учить лазать по лестнице стремянке. Закреплять бег врассыпную. | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить прыжкам через линию. Упражнять в ходьбе по канате. Закрепить бег врассыпную | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить прыжкам на двух ногах по поверхности. Упражнять в ходьбе по доске с выполнением заданий. Закрепить бег врассыпную |
| <b>Март</b>   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ходьба по извилистой дорожки.<br>Прыжки на двух ногах по доске.<br>3. П.И. «Грачи в автомобилях»<br>4. М.И. «Холодно – жарко» (Горкова ст. 24 Утробина ст. 79)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. лазанье по лесенке-стремянке. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.<br>3. П.И. «Птички в гнездышках»<br>4. М.И. «Холодно – жарко» (горкова ст. 24 Утробина ст. 80)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ходьба по веревке. Прыжки через линию<br>3. П.И. «Жуки»<br>4. М.И. «Деревья и птицы» (Горкова ст. 24 Утробина ст. 82)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.<br>Лазанье по лесенке-стремянке<br>3. П.И. «Сбей грушу»<br>4, М.И. «Деревья и птицы» (горкова ст. 24 Утробина ст. 83)   |
| <b>Задачи</b> |   |  |   |   |
|               | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей;<br>3) упражнять ходьбе и бегу друг за другом. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади с выполнением заданий. Учить спрыгивать с предмета. Закреплять бег врассыпную.   | 1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений;<br>3) упражнять ходьбе и бегу друг за другом. Учить подлезать под предметы. Упражнять в метание в вертикальную цель Закреплять бег врассыпную           | Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и бегу друг за другом. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади с выполнением заданий. Учить спрыгивать с предмета. Закреплять бег врассыпную.   | сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений;<br>3) упражнять ходьбе и бегу друг за другом. Упражнять в лазанье на четвереньках. Упражнять в метание в вертикальную цель. Закреплять бег врассыпную   |

|               |  |  |   |  |
|---------------|--|--|---|--|
| <b>Апрель</b> | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ходьба по гим. скамейке руки в стороны.<br>Прыжки в глубину.<br>3. П.И. «Карусель»<br>4. М.И. «Круг – кружочек» (горкова ст. 25<br>Утробина ст. 86)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье в обруч, не касаясь руками пола.<br>Метание в вертикальную цель двумя руками снизу.<br>3. П.И. «Наседка и цыплята»<br>4. М.И. «Круг – кружочек» (горкова ст. 25<br>Утробина ст. 88)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове.<br>Прыжки в глубину.<br>3. П.И. «Цыплята на полянке»<br>4. М.И. «Тишина у пруда» (горкова ст. 25<br>Утробина ст. 89)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье в туннели на четвереньках<br>Метание в вертикальную цель от груди двумя руками.<br>3. П.И. «Не боимся мы kota»<br>4. М.И. «Тишина у пруда» (горкова ст. 25<br>Утробина ст. 90)   |
| Задачи        |  |  |   |  |
|               | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в кружении в обе стороны. Учить прыжкам в высоту. Закреплять бег врассыпную. | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в лазанье по гем стенке . Учить в метание гор цель. Закрепить бег врассыпную. | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в кружении в обе стороны. Учить прыжкам в высоту. Закреплять бег врассыпную. | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в лазанье по гем стенке . Учить в метание гор цель. Закрепить бег врассыпную. |
| <b>Май</b>    | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Медленное кружение в обе стороны.<br>Прыжки в высоту с места.<br>3. П.И. «Лягушки»<br>4. М.И. «Море волнуется» (горкова ст. 25<br>Утробина ст. 92)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. лазанье по гим. стенке.<br>Метание в горизонтальную цель от плеча.<br>3. П.И. «Птички в гнездышках»<br>4. М.И. «Море волнуется» Горкова ст. 25.<br>Утробина ст. 94)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. . Медленное кружение в обе стороны.<br>Прыжки в высоту с места<br>3. П.И. «Одуванчики»<br>4. М.И. «Узнай, кто позвал» (горкова ст. 25<br>Утробина ст. 95)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег<br>2. Метание в горизонтальную цель снизу.<br>Лазанье по гим. стенке.<br>3. П.И. «Огуречнк, огурчик»<br>4. М.И. «Узнай, кто позвал» (горкова ст. 25.<br>Утробина ст. 96)  |



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### Средняя группа.

| Месяц           | 1 неделя.  | 2 неделя  | 3 неделя   | 4 неделя   |
|-----------------|--|---|--|--|
|                 | <b>Задачи</b>  |   |  |  |
|                 | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) учить прыжкам на двух ногах с поворотом; упр-ть в ходьбе по скамейке, зак-ть ходьбу в колонне на носках, пятках, «муравьи», бег между линиями (раст. 20-3- см.)                     | 1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) закреплять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Учить ползание на четвереньках между предметами. Упражнять прокатывание мячей друг другу. Закреплять бег с выполнением правил. | ) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) закреплять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Учить прыжкам в приседе с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе по скамейке с выполнением заданий. Закреплять бег с выполнением правил. | ) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) закреплять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Учить лазать по гим стенке. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Закреплять бег с выполнением правил. |
| <b>сентябрь</b> | 1. ходьба в колонне на носках, пятках, «муравьишки». Бег между линиями(20-30 см.)<br>2. Ходьба по скамейке, прыжки на двух ногах с поворотом кругом<br>3. акроб упр. «качалочка»<br>4. П.И. «Лошадки»<br>5. М.И. «Найди игрушку» (Утробина ст. 38 горокова ст. 25) | 1. ходьба в колонне на носках, пятках, «обезьянка», приставным шагом, Бег.<br>2. Ползание на четвереньках между предметами.<br>Прокатывание мяча в ворота друг другу.<br>3. акроб упр. «качалочка»<br>4. П.И. «Кролики»<br>5. М.И. «Найди игрушку» (горокова ст. 26 Утробина ст. 39)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ходьба по скамейке с приседанием по середине.<br>Прыжки в приседе с продвижением вперед.<br>3. . акроб упр. «Цапля»<br>4. П.И. «Догони мяча»<br>5. М.И. «Поиграем» (горокова ст. 26 Утробина ст. 40)                                       | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ползание по гим. стенке. Прокатывание мяча друг другу стоя, сидя на коленях.<br>3. акроб упр. «Цапля»<br>4. п.И. «Лиса в курятнике»<br>5. М.И. «Поиграем» (горокова ст. 26 Утробина ст. 42)  |
|                 | <b>Задачи</b>  |   |  |  |
|                 | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением  | 1) повышение работоспособности; 2) формирования грациозности, пластичности и выразительности движений;  | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Упражнять   | 1) повышение работоспособности; 2) формирования грациозности, пластичности и выразительности движений; 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за  |

|                |  |   |  |  |
|----------------|--|---|--|--|
|                | заданий. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади. Учить прыжкам вверх. Закреплять бег с выполнением правил.   | 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Упражнять в прокатывание мяча. Учить катать обруч между предметами. Закреплять бег с выполнением правил.   | в ходьбе по ограниченной площади. Учить прыжкам со сменой ног. Закреплять бег с выполнением правил.  | другом с выполнением заданий. Упражнять в прокатывание мяча. Учить провисать на стенке. Закреплять бег с выполнением правил.   |
| <b>октябрь</b> | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. ходьба и бег по наклонной доске.<br>Прыжки, вверх доставая предмет<br>3. . акроб упр. «Морская звезда»<br>4. П.И. «Мы – осенние листочки»<br>5. М.И. «По ровненькой дорожке»<br>(горкова ст. 26<br>Утробина ст. 45)  | 1 Ходьба и бег с выполнением заданий.<br>2. Катание из обруча в обруч между предметами.<br>Ползание на четвереньках прокатывая мяч впереди.<br>3. акроб упр. «Морская звезда»<br>4.П.И. «Котята и щенята»<br>5. М.и. «По ровненькой дорожке»<br>(горкова ст 26<br>Утробина ст. 48)  | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий<br>2. Ходьба по веревке.<br>Прыжки со сменой ног.<br>3. акроб упр. «Стойкий оловянный солдатик»<br>4.П.И. «Догони меня»<br>5. М.И. «Едет, едет паровоз»<br>(грокова ст. 26<br>Утробина ст. 49)   | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий<br>2. Катать мяч руками по полу перед собой<br>Провисание на стенке на двух руках , на левой и правой поочередно<br>3. акроб упр. «Стойкий оловянный солдатик»<br>4.П.И. «Охотник и зайцы»<br>5. М.И. «Пузырь»<br>(горкова ст. 26<br>Утробина ст. 50)  |
| <b>Задачи</b>  |  |   |  |  |
|                | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе по наклонной доске. Учить прыжкам в длину. Закреплять бег с выполнением правил. | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе по наклонной доске. Учить прыжкам в длину. Закреплять бег с выполнением правил. | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в прыжках в длину с места. Учить вису на турнике с попыткой подтягиваться . Закреплять бег с выполнений правил | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля.. Учить вису на турнике с попыткой подтягиваться . Закреплять бег с выполнений правил |

|                |  |  |   |   |
|----------------|--|--|---|---|
| <b>Ноябрь</b>  | <p>1. Ходьба и бег с выполнением заданий</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>3. акроб упр. «Самолеты»</p> <p>4. П.И. «Ежик с ежатами»</p> <p>5. М.И. «Гимнастика»<br/>(горкова ст. 26<br/>Утробина ст. 53)</p>  | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.</p> <p>2. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками</p> <p>Ползание на четвереньках с поворотом кругом</p> <p>3. акроб упр. «Самолеты»</p> <p>4. П.И. «Зайцы и волк»»</p> <p>4. М.И. «Ежик с ежатами»<br/>(горкова ст 26<br/>Утробина ст.54)</p>   | <p>1. Ходьба в разных направлениях парами с выполнением заданий.</p> <p>Бег между предметами.</p> <p>2. Вис на турнике с попыткой подтягивания</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>3. акроб упр. «Потягивание»</p> <p>4. П.И. «Медведь»</p> <p>4. М.И. «Воздушный шар»<br/>(горкова ст. 26<br/>Утробина ст. 56)</p>  | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Легкий бег.</p> <p>2. Бросания мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши двумя руками</p> <p>. 3.акроб упр. «Потягивание»</p> <p>4. П.И. «Трамвай»</p> <p>4. М.И. «Кого не стало»<br/>(горкова ст 26<br/>Утробина ст. 57).</p>   |
| <b>Задачи</b>  |  |  |   |   |
|                | <p>1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.</p> <p>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;</p> <p>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить прыжкам на одной ноге. Упражнять в ходьбе по доске с выполнением заданий. Закрепить бег с выполнением правил.</p> | <p>1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков. 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить ползать по гим. Скамейке на животе. Упражнять в перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Закрепить бег с выполнением правил.</p> | <p>1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.</p> <p>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;</p> <p>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить прыжкам на одной ноге. Учить подтягиваться на руках. Закрепить бег с выполнением правил.</p> | <p>1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.</p> <p>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;</p> <p>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить ползать по пластунский. Упражнять в перебрасывании мяча из головы. Закрепить бег с выполнением правил.</p> |
| <b>Декабрь</b> | <p>1. Ходьба друг за другом с выполнением заданий. Бег захлест.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед на одной ноге.</p> <p>.3. акроб упр. «Ах, ладошки, вы, ладошки»</p> <p>4. П.И. «Самолеты»</p> <p>5. М.И. «Великаны и гномы»<br/>(горкова ст. 27<br/>Утробина ст. 59)</p>   | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег умеренный.</p> <p>2. Ползание по гим.скамейке на животе.</p> <p>Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы двумя руками.</p> <p>3. акроб упр. «Ах, ладошки, вы, ладошки»</p> <p>4. П.И. «охотник и зайцы»</p> <p>5.М.И. «Великаны и гномы»<br/>(горкова ст. 27<br/>Утробина ст. 60)</p>   | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.</p> <p>2. Подтягивание на руках с выпрямлением туловища.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед на одной ноге</p> <p>3.акроб упр. «карусель»</p> <p>4. П.И. «Не боимся мы кота»</p> <p>5. М.И. «скажи и покажи»<br/>(горкова ст. 24<br/>Утробина ст. 60)</p>  | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.</p> <p>2. Ползание по-пластунски</p> <p>Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы одной рукой</p> <p>3.акроб упр. «карусель»</p> <p>4. П.И. «У медведя во бору»</p> <p>4. м.и. «Скажи и покажи»<br/>(горкова ст. 27<br/>Утробина ст 61).</p>   |

|               |   |  |   |  |
|---------------|---|--|---|--|
|               |   |  |   |  |
| <b>Задачи</b> |   |  |   |  |
|               | <p>1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади. Учить прыжкам с места. Закреплять бег с выполнением правил.</p> | <p>1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в бросании мяча друг другу. Учить подлезать под препятствие боком и прямо. Закреплять бег с выполнением правил.</p> | <p>) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в ходьбе по гим. скамейке. Учить прыжкам боком. Закреплять бег с выполнением правил.</p> | <p>) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в бросании мяча друг другу. Учить лазать с опорой на стопы и ладони по доске. Закреплять бег с выполнением правил.</p> |

|               |   |  |   |  |
|---------------|---|--|---|--|
| <b>Январь</b> | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег между предметами.</p> <p>2. Ходьба по шнуру с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>3. акроб упр. «Покачай малышку»</p> <p>4. П.И. «Веселые зайчата»</p> <p>5. М.И. «все мы спортом занимаемся»</p> <p>(Горкова ст 27<br/>Утробина ст. 62)</p>   | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег по ограниченной поверх.</p> <p>2. Бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы.</p> <p>Подлезание под препятствия боком и прямо.</p> <p>3. акроб упр. «Покачай малышку»</p> <p>4. П.И. «Котятя и щенята»</p> <p>5. М.И. «Все мы спортом занимаемся»</p> <p>(горкова ст. 27<br/>Утробина ст 63).</p> | <p>1. Ходьба с выполнением заданий легкий бег.</p> <p>2. Ходьба по гим. скамейке с заданиями.</p> <p>Прыжки боком вправо, влево.</p> <p>3. акроб упр. «Танец медвежат»</p> <p>П.И. «Снежинки и ветер»</p> <p>4. М.И. «Пингвины на льдине»</p> <p>(горкова ст. 27<br/>Утробина ст. 64)</p>   | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.</p> <p>2. Лазанье с опорой на стопы и ладони по доске.</p> <p>Бросание мяча друг другу разными способами.</p> <p>3. акроб упр. «Танец медвежат»</p> <p>4. П.И. «Охотники и зайцы»</p> <p>5. М.И. «пингвины на льдине»</p> <p>(горкова ст. 27<br/>Утробина ст. 65).</p>  |
| <b>Задачи</b> |   |  |   |  |
|               | <p>1) совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем; 2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе в по гим. Скамейке с выполнением задания. Учить серия прыжкам. Закрепить бег с выполнением правил.</p> | <p>1) формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в подлезании. Учить отбивать мяч одной рукой. Закрепить бег с выполнением правил.</p>           | <p>1) совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем; 2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в прыжках. Учить вис с выполнением заданий. Закрепить бег с выполнением правил.</p> | <p>1) формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ползании по пластунский. Учить вис с выполнением заданий. Закрепить бег с выполнением правил.</p> |

|                |  |  |  |  |
|----------------|--|--|--|--|
| <b>Февраль</b> | 1. Ходьба «змейкой» с выполнением заданий. Бег «змейкой».<br>2. Ходьба по гим. скамейке<br>Прыжки с хлопками над головой, за спиной через линию<br>3. акр упр. «маленький мостик»<br>4. П.И. «Самолеты»<br>5. М.И. «Что в пакете»<br>(горкова ст. 27<br>Утробина ст. 73)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег «змейкой»<br>2. Отбивание одной рукой и двумя.<br>Пролезание между рейками лестницы поставленной боком.<br>3. акр упр. «маленький мостик»<br>4. П.И. «Мыши в кладовой»<br>5. М.И. «Что в пакете»<br>(горкова ст. 27<br>Утробина ст. 75)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Вис с выполнением различных упражнений ногами.<br>Прыжки с хлопками над головой, за спиной через линию<br>3. акр упр «паровозик»<br>4. П.И. «Ловишки с ленточкой»<br>5. М.И. «Зимние забавы»<br>(горкова ст. 27<br>Утробина ст. 77)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ползание по-пластунски с замиранием.<br>Вис на турнике.<br>3. акр упр «паровозик»<br>4. П.И. «Зайцы и волк»<br>5. М.И. «Зимние забавы»<br>(Горкова ст. 27<br>Утробина ст. 78)  |
| <b>Задачи</b>  |  |  |  |  |
|                | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить прыжкам в глубину. Упражнять в ходьбе с перешагиванием. Закрепить бег с выполнением правил | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков. 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить метанию в гор цель. Упражнять в лазанье по гим стенке. Закрепить бег с выполнением правил | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить гим упражнений на кольцах. Упражнять в прыжках. Закрепить бег с выполнением правил | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить метанию в гор цель. Упражнять в лазанье по наклонной доске. Закрепить бег с выполнением правил |
| <b>Март</b>    | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Перешагивание через рейки лестницы приподнятой от пола.<br>Прыжки в глубину.<br>3. акр упр « Колобок»<br>4. П.И. «Грачи в автомобиле»<br>5. М.И. «Холодно – жарко»<br>(Горкова ст. 28<br>Утробина ст. 79)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье по гим. стенке.<br>Метание в горизонтальную цель.<br>3. акр упр « Колобок»<br>4. П.И. «Птички в гнездышках»<br>5. М.И. «Холодно – жарко»<br>(горкова ст. 28<br>Утробина ст. 80)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Гим. упр. На кольцах.<br>Прыжки вперед-назад<br>3. акр упр «Ножницы»<br>4. П.И. «Жуки»<br>5. М.И. «Деревья и птицы»<br>(Горкова ст. 28<br>Утробина ст. 82)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье по наклонной доске с опорой на ладони и стопы<br>Метание в горизонт. Цель<br>3. акр упр «Ножницы»<br>4. П.И. «Накинь кольцо»<br>5. М.И. «Деревья и птицы»<br>(горкова ст. 28<br>Утробина ст. 83)   |
| <b>Задачи</b>  |  |  |  |  |

|               |   |   |  |  |
|---------------|---|---|--|--|
|               | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в кружении в обе стороны. Учить прыжкам через предметы. Закреплять бег с выполнением правил.  | 1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в лазанье по гим стенке. Учить метанию в вертикальную цель. Закреплять бег с выполнением правил. | ) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в перепрыгивании с места на ориентир. Учить гим. упражнений на кольцах. Закреплять бег с выполнением правил.  | ) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в лазанье по гим стенке. Учить метанию в вертикальную цель. Закреплять бег с выполнением правил. |
| <b>Апрель</b> | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Кружение в обе стороны. Прыжки через предметы<br>3. акр упр «Птица»<br>4. П.И. «Карусель»<br>5. М.И. «Круг – кружочек» (горкова ст. 28<br>Утробина ст. 86)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. лазанье с одного пролета на другой вправо, влево. Метание в вертикальную цель.<br>3. акр упр «Птица»<br>4. П.И. «Воробушки и автомобиль»<br>5. М.И. «Круг – кружочек» (горкова ст. 28<br>Утробина ст. 88)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Упраж. на кольцах.<br>.Перепрыгивание с места на ориентир<br>3. акр упр. «плаванье на байдарке»<br>4. П.И. «Цыплята на полянке»<br>5. М.И. «Тишина у пруда» (горкова ст. 25<br>Утробина ст. 89)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. лазанье с одного пролета на другой вправо, влево.<br>Метание в вертикальную цель.<br>3. акр упр. «плаванье на байдарке»<br>4. П.И. «Трамвай»<br>5. М.И. «Тишина у пруда» (горкова ст. 28<br>Утробина ст. 90)   |
| <b>Задачи</b> |   |   |  |  |
|               | 1) совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем; 2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе через мячи. Учить прыжкам в верх с места. Закреплять бег с выполнений правил. | 1) формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в метании. Учить лазать по веревочной лестнице. Закреплять бег с выполнений правил.               | 1) совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем; 2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в прыжках в длину. Учить гим упражнений на кольцах. Закреплять бег с выполнений правил. | 1) формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в метании. Учить лазать по веревочной лестнице. Закреплять бег с выполнений правил.              |

|            |   |  |   |  |
|------------|---|--|---|--|
| <b>Май</b> | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ходьба через мячи<br>Прыжки вверх с места<br>3. акр упр «Велосипед»<br>4. П.И. «Лягушки»<br>5. М.И. «Море волнуется»<br>(горкова ст. 29<br>Утробина ст. 92) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. По веревочной лестнице приставным шагом<br>Метание предмета на дальность<br>3. акр упр «Велосипед»<br>4. П.И. «Цветные автомобили»<br>5. М.И. «Море волнуется»<br>Горкова ст. 29<br>Утробина ст. 94) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. упражнения на кольцах.<br>Прыжки в длину<br>3. акр упр «Гусеница»<br>4. П.И. «Одуванчики»<br>5. М.И. «Узнай, кто позвал»<br>(горкова ст. 29<br>Утробина ст. 95) | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег<br>2. По веревочной лестнице приставным шагом<br>Метание предмета на дальность<br>3. акр упр «Гусеница»<br>4. П.И. «Перепрыгнем ручеек»<br>5. М.И. «Узнай, кто позвал»<br>(горкова ст. 29<br>Утробина ст. 96) |
|------------|---|--|---|--|

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### Старшая группа.

| Месяц           | 1 неделя.   | 2 неделя  | 3 неделя  | 4 неделя   |
|-----------------|---|---|---|--|
|                 | <b>Задачи</b>   |   |   |  |
|                 | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) учить прыжкам на через 5-6 предметов двух ног; упр-ть в ходьбе через предметы по гим. скамейке, зак-ть ходьбу и бег с выполнением задания.             | 1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) закреплять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Учить ползание на четвереньках по ограниченной площади. Упражнять прокатывание мячей из разных положений. Закреплять бег с выполнением правил. | 2) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) закреплять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Учить прыжкам на одной ноге. Упражнять в ходьбе по скамейке с выполнением заданий. Закреплять бег с выполнением правил. | 3) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) закреплять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Учить ползать по гим скамейке. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Закреплять бег с выполнением правил. |
| <b>сентябрь</b> | 1. ходьба в колонне на носках, пятках, «муравьишки». Бег между линиями(20-30 см.)<br>2. Ходьба через предметы по гим скамейке<br>Прыжки через 5 – 6 предметов на двух ногах<br>3. акроб упр. «качалочка»<br>4. П.И. «Возьми платочек» | 1. ходьба в колонне на носках, пятках, «обезьянка», приставным шагом, Бег.<br>2. Ползание на четвереньках на скамейке<br>Прокатывание мяча одной двумя руками из разных положений между предметами<br>3. акроб упр. «качалочка»   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ходьба гим. упр на скамейке<br>Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед<br>3. . акроб упр. «Цапля»<br>4. П.И. «Хитрая лиса»<br>5. М.И. «Угадай по голосу»<br>(горкова ст. 29)                                  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ползание по скамейке на животе<br>Прокатывание мяча одной двумя руками из разных положений между предметами<br>3. акроб упр. «Цапля»<br>4. п.И. «Медведи и пчелы»<br>5. М.И. «Угадай по голосу»<br>(горкова ст. 29)  |



|                |  |   |  |   |
|----------------|--|---|--|---|
|                | 5. М.И. «Подкрадись неслышно»<br>(Утробина ст. 38<br>горокова ст. 29)  | 4. П.И. «Кошка и мышка»<br>5. М.И. «Подкрадись<br>неслышно»<br>(горокова ст. 29<br>Утробина ст. 39)   | Утробина ст. 40)   | Утробина ст. 42)  |
| <b>Задачи</b>  |  |   |  |   |
|                | 1) Охрана и укрепление<br>здоровья; 2) развивать<br>творческие способности детей;<br>3) Упражнять ходьбе и бегу друг<br>за другом с выполнением<br>заданий. Упражнять в прыжках<br>на предмет. Учить гим<br>упражнениям на кольцах.<br>Закреплять бег с выполнением<br>правил. | 1) повышение<br>работоспособности;<br>2) формирования грациозности,<br>пластичности и выразительности<br>движений;<br>3) Упражнять ходьбе и бегу друг<br>за другом с выполнением<br>заданий. Упражнять в<br>перелазить через предметы.<br>Учить перебрасывать мяч из<br>одной руки в другую.<br>Закреплять бег с выполнением<br>правил. | 1) Охрана и укрепление здоровья;<br>2) развивать творческие<br>способности детей; 3) Упражнять<br>ходьбе и бегу друг за другом с<br>выполнением заданий. Упражнять<br>в прыжках. Учить гим<br>упражнениям на кольцах.<br>Закреплять бег с выполнением<br>правил. | 1) повышение работоспособности;<br>2) формирования грациозности,<br>пластичности и выразительности<br>движений;<br>3) Упражнять ходьбе и бегу друг за<br>другом с выполнением заданий.<br>Упражнять в ползание по пластунски.<br>Учить перебрасывать мяч из одной<br>руки в другую. Закреплять бег с<br>выполнением правил. |
| <b>октябрь</b> | 1. Ходьба с выполнением<br>заданий. Бег.<br>2. Упр на кольцах.<br>Прыжки на предметы (в – 20 см)<br>3. . акроб упр. «Катание на<br>морском коньке»<br>4. П.И. «Собери мячи»<br>5. М.И. «Пустое место»<br>(горокова ст. 30<br>Утробина ст. 45)                                  | 1 Ходьба и бег с выполнением<br>заданий.<br>2. Перелазанье через предметы.<br>Перебрасывание из одной руки в<br>другую<br>3. акроб упр «катание на<br>морском коньке»<br>4.П.И. «Белки в лесу»<br>5. М.и. «Пустое место»<br>(горокова ст 30<br>Утробина ст. 48)   | 1. Ходьба и бег с выполнением<br>заданий<br>2. Упр на кольцах<br>Прыжки на двух ногах с высоко<br>поднимание колен<br>3. акроб упр. «Стойкий оловянный<br>солдатик»<br>4.П.И. «Удочка»<br>5. М.И. «змея»<br>(горокова ст. 30<br>Утробина ст. 49)                 | 1. Ходьба и бег с выполнением<br>заданий<br>2. Ползание по-пластунски.<br>Перебрасывание мяче друг другу<br>3. акроб упр. «Стойкий оловянный<br>солдатик»<br>4.П.И. «Тетери»<br>5. М.И. «Змея»<br>(горокова ст. 30<br>Утробина ст. 50)  |
| <b>Задачи</b>  |  |   |  |   |

|               |  |  |  |   |
|---------------|--|--|--|---|
|               | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе по гим. скамейке с заданием. Учить прыжкам в верх. Закреплять бег с выполнением правил. | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в бросании мяча. Учить в продвижение на скамейке с помощью рук и ног . Закреплять бег с выполнением правил. | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в прыжках в длину с места. Учить вису на турнике с попыткой подтягиваться . Закреплять бег с выполнений правил | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля.. Учить ползать по гим.скамейке . Закреплять бег с выполнений правил |
| <b>Ноябрь</b> | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий<br>2. Ходьба по гим. скамейке с закрытыми глазами с поворотом на месте.<br>Прыжки вверх до предметов<br>3. акроб упр. «Ловкий чертенок»<br>4. П.И. «По местам»<br>5. М.И. «Парк аттракцион» (горкова ст. 30 Утробина ст. 58)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Передвижение вперед с помощью рук и ног сидя на скамейке.<br>Бросание вверх, ударение об пол и ловля двумя руками<br>3. акроб упр. «Ловкий чертенок»<br>4. П.И. «Успей пробежать»»<br>4. М.И. «парк аттракцион» (горкова ст 30 Утробина ст.59)   | 1. Ходьба в разных направлениях парами с выполнением заданий. Бег между предметами.<br>2. Кружение с закрытыми глазами<br>Прыжки в длину<br>3. акроб упр. «Растяжка ног»<br>4. П.И. «Мяч капитану»<br>4. М.И. «Улитка» (горкова ст. 30 Утробина ст. 61)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Легкий бег.<br>2. Лазанье по гим скамейке на животе<br>Бросание мяча вверх одной рукой ударение об пол и ловле одной рукой<br>. 3.акроб упр. «Растяжка ног»<br>4. П.И. «Мышеловка»<br>4. М.И. «Улитка» (горкова ст 30 Утробина ст. 62).  |
| <b>Задачи</b> |  |  |  |   |

|                |  |  |  |  |
|----------------|--|--|--|--|
|                | <p>1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.</p> <p>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;</p> <p>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить прыжкам в глубину. Упражнять в ходьбе по доске с выполнением заданий. Закрепить бег с выполнением правил.</p> | <p>1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков. 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить подлезанию. Упражнять в перебрасывание мяча. Закрепить бег с выполнением правил.</p> | <p>1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.</p> <p>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;</p> <p>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить прыжкам в глубину. Упражнять в гим упражнениях на скамейке. Закрепить бег с выполнением правил.</p> | <p>1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.</p> <p>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;</p> <p>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить лазать по веревочной лестнице. Упражнять в перебрасывании мяча. Закрепить бег с выполнением правил.</p> |
| <b>Декабрь</b> | <p>1. Ходьба друг за другом с выполнением заданий. Бег захлест.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске прямо и боком на носках</p> <p>Прыжки в глубину в указанное место</p> <p>3. акроб упр. «Ах, ладошки, вы, ладошки»</p> <p>4. П.И. «Мороз красный нос»</p> <p>5. М.И. «Разверни круг» (горкова ст. 30 Утробина ст. 66)</p>   | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег умеренный.</p> <p>2. Подлезание под дугами, веревками</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его</p> <p>3. акроб упр. «Ах, ладошки, вы, ладошки»</p> <p>4. П.И. «Космонавты»</p> <p>5.М.И. «Разверни круг» (горкова ст. 30 Утробина ст. 68)</p>   | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.</p> <p>2. Танцевальные упражнения на скамейке</p> <p>Прыжки в глубину в указанное место</p> <p>3. акроб упр. «карусель»</p> <p>4. П.И. «Мышеловка»</p> <p>5. М.И. «Добрые слова» (горкова ст. 30 Утробина ст. 70)</p>   | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.</p> <p>2. Упражнения на веревочной лестнице</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу сидя</p> <p>3. акроб упр. «карусель»</p> <p>4. П.И. «Пожарные»</p> <p>4. м.и. «Добрые слова» (горкова ст. 30 Утробина ст. 72).</p>  |
| <b>Задачи</b>  |  |  |  |  |

|               |   |   |   |   |
|---------------|---|---|---|---|
|               | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади. Учить прыжкам. Закреплять бег с выполнением правил.  | 1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в лазанье по гим скамейке. Учить отбивать мяч. Закреплять бег с выполнением правил. | ) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в прыжках в длину. Учить гим упражнения на кольцах. Закреплять бег с выполнением правил.  | ) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в лазанье по гим скамейке. Учить отбивать мяч. Закреплять бег с выполнением правил.    |
| <b>Январь</b> | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег между предметами.<br>2. Ходьба по шнуру прямо, пристанным шагом, боком<br>Прыжки, продвигаясь вперед с зажатыми между ног предметом<br>3. акроб упр. «Лодочка»<br>4. П.И. «Быстро возьми»<br>5. М.И. «Кто ушел?»<br>(Горкова ст. 31<br>Утробина ст. 77)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег по ограниченной поверх.<br>2. Лазанье по гим скамейке чередующим способом<br>Отбивание мяча на месте<br>3. акроб упр. «Лодочка»<br>4. П.И. «Пастух и стадо»<br>5..М.И. «Кто ушел?»<br>(горкова ст. 31<br>Утробина ст 78).  | 1. Ходьба с выполнением заданий легкий бег.<br>2. Упражнения на кольца поворот вперед<br>Прыжки в длину<br>3. акроб упр. «Насос»<br>П.И. «Мяч соседу»<br>4. М.И. «Тихо - громко»<br>(горкова ст. 31<br>Утробина ст. 81)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье по гим скамейке чередующим способом<br>Отбивание мяча в движении<br>3. акроб упр. «Насос»<br>4. П.И. «Мы веселые ребята»<br>5. М.И. «Тихо - громко»<br>(горкова ст. 31<br>Утробина ст. 830 .  |
| <b>Задачи</b> |   |   |   |   |
|               | 1) совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем; 2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе в по гим Скамейке с выполнением задания. Учить серия прыжкам. Закрепить бег с выполнением правил. | 1) формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в лазанье по гим скамейке. Учить отбивать мяч. Закрепить бег с выполнением правил.    | 1) совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем; 2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в прыжках. Упражнять в ходьбе по гим скамейке с выполнением заданий. Закрепить бег с выполнением правил. | 1) формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в отбивании мяча. Учить гим упражнениям на кольцах. Закрепить бег с выполнением правил. |

|                |  |  |   |   |
|----------------|--|--|---|---|
| <b>Февраль</b> | 1. Ходьба «змейкой» с выполнением заданий. Бег «змейкой».<br>2. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая предметы<br>Комплекс прыжков<br>3. акр упр. «маленький мостик»<br>4.П.И. «Снежная королева»<br>5. М.И. «Оттолкни мяч»<br>(горкова ст. 31<br>Утробина ст. 85)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег «змейкой»<br>2. Ползание по скамейке опираясь на предплечья и колени<br>Отбивание мяча об стенку и ловля его<br>3. акр упр. «маленький мостик»<br>4.П.И. «Гуси-лебеди»<br>5. М.И. «Оттолкни мяч»<br>(горкова ст. 31<br>Утробина ст. 86)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ходьба по скамейке с закрытыми глазами<br>Комплекс прыжков<br>3. акр упр «паровозик»<br>4.П.И. «Ловишки с ленточкой»<br>5. М.И. «не урони мяч»<br>(горкова ст. 31<br>Утробина ст. 90)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2 Упражнения на веревочной лестнице<br>Отбивание мяч об стену и ловля его после хлопка<br>3. акр упр «паровозик»<br>4. П.И. «Пятнашки»<br>5. М.И. «Не урони мяч»<br>(Горкова ст. 31<br>Утробина ст. 92)  |
| <b>Задачи</b>  |  |  |   |   |
|                | 1)развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить прыжкам в длину с места. Упражнять в ходьбе по наклонной доске с выполнением заданий . Закрепить бег с выполнением правил | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков. 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить метанию в гор цель. Упражнять в лазанье в обруч. Закрепить бег с выполнением правил | 1)развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить челночному бегу. Упражнять в прыжках. Закрепить бег с выполнением правил | 1)развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить вис на руках. Упражнять в отбивании мяча. Закрепить бег с выполнением правил |
| <b>Март</b>    | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. ходьба и бег по наклонной доске вверх вниз на носках<br>Прыжки в длину с места<br>3. акр упр « Колобок»<br>4.П.И. «Вдвоем в одном обруче»<br>5. М.И. «Тик - так»<br>(Горкова ст. 32<br>Утробина ст. 94)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье в обруч прямо и боком<br>Метание а горизонтальную цель<br>3. акр упр « Колобок»<br>4.П.И. «Успей пробежать»<br>5. М.И. «Тик - так»<br>(горкова ст. 32<br>Утробина ст. 96)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Челночный бег (4*10)<br>Прыжковый шаг с опорой на руки и стопы «лягушка»<br>3. акр упр «Достань мяч»<br>4.П.И. «Мышеловка»<br>5. М.И. «Гусиная прогулка»<br>(Горкова ст. 32<br>Утробина ст. 97)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Вис на руках с прогибанием туловища<br>Отбивание мяча об стенку и ловля его двумя руками после отскока его от пола<br>3. акр упр «Достань мяч»<br>4. П.И. «Караси и щуки»<br>5. М.И. «Гусиная прогулка»<br>(горкова ст. 32<br>Утробина ст. 100)   |
| <b>Задачи</b>  |  |  |   |   |

|               |   |   |  |  |
|---------------|---|---|--|--|
|               | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в прыжках и бегу по ограниченной поверхности. Учить прыжкам в высоту с разбега. Закреплять бег с выполнением правил.  | 1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить лазать по верёвочной лестнице переменном способом. Упражнять метанию в вертикальную цель. Закреплять бег с выполнением правил. | ) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить прыжкам в длину с разбега. Упражнять гим. упражнений на кольцах. Закреплять бег с выполнением правил.   | ) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в лазанье по гим стенке. Учить лазить по веревочной лестнице. Закреплять бег с выполнением правил. |
| <b>Апрель</b> | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Прыжки и бег по скамейке<br>Прыжки в высоту (30 – 40 см) с разбега (6 – 8)м<br>3. акр упр «Ракета»<br>4. П.И. «Карусель»<br>5. М.И. «Щука»<br>(горкова ст. 32<br>Утробина ст. 104)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье по веревочной лестнице переменным шагом<br>Метание в вертикальную цель<br>3. акр упр «Ракета»<br>4. П.И. «Ловишки»<br>5. М.И. «Щука»<br>(горкова ст. 32<br>Утробина ст. 107)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Упражнения на кольцах<br>Прыжки в длину с разбега 8 м<br>3. акр упр. «Экскаватор»<br>4. П.И. «Вышибалы»<br>5. М.И. «Необычный художник»<br>(горкова ст. 32<br>Утробина ст. 109)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье по веревочной лестнице<br>Отбивание мяча о стенку и ловля его двумя руками после хлопка и отскока от пола<br>3. акр упр. «Экскаватор»<br>4. П.И. «Кто скорей»<br>5. М.И. «Необычный художник»<br>(горкова ст. 32<br>Утробина ст. 110)  |
| <b>Задачи</b> |   |   |  |  |
|               | 1) совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем; 2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе по скамейке с выполнением заданий. Учить прыжкам через скакалку. Закреплять бег с выполнением правил. | 1) формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в метании. Учить лазать по канату. Закреплять бег с выполнением правил.   | 1) совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем; 2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в прыжках в длину. Упражнять в кружении. Закреплять бег с выполнением правил. | 1) формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в метании. Учить лазать по канату. Закреплять бег с выполнением правил.                            |

|            |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|
| <b>Май</b> | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.</p> <p>2. Ходьба по скамейке прокатывая перед собой мяч</p> <p>Прыжки через длинную скакалку неподвижную и качающуюся</p> <p>3. акр упр « Крокодил»</p> <p>4. П.И. «Меткий стрелок»</p> <p>5. М.И. «Птицелов» (горкова ст. 32 Утробина ст. 110)</p> | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.</p> <p>2. Лазанье по канату свободным способом</p> <p>Метание а даль (5 – 9 м)</p> <p>3. акр упр «Крокодил»</p> <p>4. П.И. «Кошка и мышки»</p> <p>5. М.И. «Меткий стрелок»</p> <p>Горкова ст. 32</p> <p>Утробина ст. 112)</p> | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.</p> <p>2. Кружение парами держась за руки</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>3. акр упр «Гусеница»</p> <p>4. П.И. «Классики»</p> <p>5. М.И. «Мышка» (горкова ст. 32 Утробина ст. 119)</p> | <p>1. Ходьба с выполнением заданий. Бег</p> <p>2. Лазанье по канату свободным способом</p> <p>Метание в даль</p> <p>3. акр упр «Гусеница»</p> <p>4. П.И. «Не оставайся на полу»</p> <p>5. М.И. «Мышка» (горкова ст. 32 Утробина ст. 120)</p> |
|------------|--|--|--|--|

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### Подготовительная группа.

| Месяц | 1 неделя.   | 2 неделя   | 3 неделя   | 4 неделя   |
|-------|---|--|--|--|
|       | <b>Задачи</b>   |  |  |  |
|       | <p>1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) учить ходьбе по гоим.</p> <p>Скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; упр-ть в прыжкам на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, зак-ть ходьбу и бег с выполнением задания.</p> | <p>1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) закреплять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Учить ползание по гим скамейке. Упражнять в перебрасывании мяча . Закреплять бег с выполнением правил.</p> | <p>) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) закреплять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Учить гим упражнениям на кольцах. Упражнять в прыжках через скамейку. Закреплять бег с выполнением правил.</p> | <p>) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) закреплять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Учить гим упражнениям на веревочной лестнице. Упражнять в перебрасывании мяча. Закреплять бег с выполнением правил.</p> |

|                 |   |   |  |   |
|-----------------|---|---|--|---|
| <b>сентябрь</b> | 1. ходьба в колонне на носках, пятках, «муравьишки». Бег между линиями(20-30 см.)<br>2. Ходьба по скамейке приставным шагом боком с мешочком на голове<br>На двух ногах на месте с поворотом кругом<br>3. акроб упр. «качалочка»<br>4. П.И. «Возьми платочек»<br>5. М.И. «Подкрадись неслышно» (Утробина ст. 38 горкова ст. 33) | 1. ходьба в колонне на носках, пятках, «обезьянка», приставным шагом, Бег.<br>2. Ползанье на животе и спине<br>Перебрасывание мячей из одной руки в другую<br>3. акроб упр. «качалочка»<br>4. П.И. «Бездомный заяц»<br>5. М.И. «Подкрадись неслышно» (горокова ст. 33 Утробина ст. 39)                                | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Упражнения на кольцах переворот вперед, назад<br>Прыжки через скамейку опираясь на нее руками<br>3. . акроб упр. «Цапля»<br>4. П.И. «Хитрая лиса»<br>5. М.И. «Угадай по голосу» (горокова ст. 33 Утробина ст. 40)                      | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. гим упражнения на веревочной лестнице<br>Перебрасывание мяча друг другу от груди<br>3. акроб упр. «Цапля»<br>4. п.И. «Пустое место»<br>5. М.И. «Угадай по голосу» (горокова ст. 33 Утробина ст. 42)                                   |
| <b>Задачи</b>   |   |   |  |   |
|                 | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей;<br>3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Упражнять в ходьбе по гим скамейке с выполнением заданий. Учить прыжкам сериями. Закреплять бег с выполнением правил.   | 1) повышение работоспособности;<br>2) формирования грациозности, пластичности и выразительности движений;<br>3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Упражнять в бросании мяча. Учить лазать под несколькими снарядами . Закреплять бег с выполнением правил.                                | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Упражнять в прыжках. Учить гим упражнениям на турнике. Закреплять бег с выполнением правил.   | 1) повышение работоспособности; 2) формирования грациозности, пластичности и выразительности движений;<br>3) Упражнять ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий. Упражнять в бросании мяча. Учить лазать по канату. Закреплять бег с выполнением правил.                |
| <b>октябрь</b>  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2.Ходьба по скамейке приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку<br>Прыжки сериями по 30- 40 прыжков (3 – 4 раза)<br>3. . акроб упр. «Катание на морском коньке»<br>4. П.И. «Собери мячи»<br>5. М.И. «Пустое место» (горокова ст. 33 Утробина ст. 45)                 | 1 Ходьба и бег с выполнением заданий.<br>2. Лазанье под скамейкой, под несколькими снарядами<br>Бросание мяча вверх, отбивание о землю и ловля его не менее 20 раз подряд двумя руками<br>3. акроб упр «катание на морском коньке»<br>4.П.И. «Волк во вру»<br>5. М.и. «Пустое место» (горокова ст 33 Утробина ст. 48) | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий<br>2. Упражнения на турнеке, подтягивание на руках, сгибая их в локтях<br>Прыжки сериями по 30- 40 прыжков (3 – 4 раза)<br>3. акроб упр. «Стойкий оловянный солдатик»<br>4.П.И. «Удочка»<br>5. М.И. «змея» (горокова ст. 33 Утробина ст. 49) | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий<br>2. Лазанье на канате<br>Бросание мяча вверх, отбивание о землю и ловля его не менее 20 раз подряд одной рукой<br>3. акроб упр. «Стойкий оловянный солдатик»<br>4.П.И. «Перелет птиц»<br>5. М.И. «Змея» (горокова ст. 33 Утробина ст. 50) |
| <b>Задачи</b>   |   |   |  |   |



|               |  |  |  |   |
|---------------|--|--|--|---|
|               | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе по гим. скамейке с заданием. Учить прыжкам в верх. Закреплять бег с выполнением правил. | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в бросании мяча. Учить в продвижение на скамейке с помощью рук и ног . Закреплять бег с выполнением правил. | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в прыжках в длину с места. Учить вису на турнике с попыткой подтягиваться . Закреплять бег с выполнений правил | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля.. Учить ползать по гим.скамейке . Закреплять бег с выполнений правил |
| <b>Ноябрь</b> | 1. Ходьба и бег с выполнением заданий<br>2. Ходьба по узкой стороне скамейке прямо и боком<br>Прыжки продвигаясь вперед на 5 – 6м<br>3. акроб упр. «Ловкий чертенок»<br>4. П.И. «По местам»<br>5. М.И. «Парк аттракцион» (горкова ст. 33<br>Утробина ст. 58)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье через гим стенку и спуск с ее противоположной стороны<br>Бросание мяча вверх, отбивание о землю и ловля его с хлопками, поворотами и другими заданиями<br>3. акроб упр. «Ловкий чертенок»<br>4. П.И. «Стоп»<br>4. М.И. «парк аттракцион» (горкова ст 33<br>Утробина ст.59)                                   | 1. Ходьба в разных направлениях парами с выполнением заданий. Бег между предметами.<br>2. Ходьба по кубам расположенным на расстоянии 10 – 30 см.<br>3. акроб упр. «Растяжка ног»<br>4. П.И. «Мяч капитану» (горкова ст. 33<br>Утробина ст. 61)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Легкий бег.<br>2. Лазанье по-пластунски<br>Бросание мяча вверх, отбивание о землю и ловля его с хлопками, поворотами и другими заданиями<br>3.акроб упр. «Растяжка ног»<br>4. П.И. «Школа мяча»<br>4. М.И. «Улитка» (горкова ст 33<br>Утробина ст. 62).  |
| <b>Задачи</b> |  |  |  |   |

|                |  |   |  |  |
|----------------|--|---|--|--|
|                | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить прыжкам через мячи. Упражнять в ходьбе по доске с выполнением заданий. Закрепить бег с выполнением правил. | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков. 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить лазанью по гим стенке по диагонали. Упражнять в перебрасывание мяча. Закрепить бег с выполнением правил. | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить гим упражнениям на турнике. Упражнять в прыжках в длину. Закрепить бег с выполнением правил. | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беги с выполнением заданий. Учить гим упражнениям на кольцах. Упражнять в перебрасывании мяча. Закрепить бег с выполнением правил. |
| <b>Декабрь</b> | 1. Ходьба друг за другом с выполнением заданий. Бег захлест.<br>2. Ходьба по скамейке с остановкой посередине чтобы перешагнуть палку в руке<br>Прыжки через мячи с разведением прямых ног в стороны<br>.3. акроб упр. «Ах, ладошки, вы, ладошки»<br>4. П.И. «Мороз красный нос»<br>5. М.И. «Разверни круг» (горкова ст. 34 Утробина ст. 66)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег умеренный.<br>2. Лазанье с пролета на пролет гим стенки по диагонали<br>Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (раст. 3-4 м)<br>3. акроб упр. «Ах, ладошки, вы, ладошки»<br>4. П.И. «Охотники и зайцы»<br>5.М.И. «Разверни круг» (горкова ст. 34 Утробина ст. 68)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Гимнастические упражнения на турнике<br>Прыжки в длину с места<br>3. акроб упр. «карусель»<br>4. П.И. «Мышеловка»<br>5. М.И. «Добрые слова» (горкова ст. 34 Утробина ст. 70)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Гим. упражнения на кольцах<br>Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, сидя по-турецки (раст. 3-4 м)<br>3. акроб упр. «карусель»<br>4. П.И. «Ловля обезьян»<br>4. м.и. «Добрые слова» (горкова ст. 34 Утробина ст. 72).   |
| <b>Задачи</b>  |  |   |  |  |
|                | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади. Учить прыжкам.  | 1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в  | ) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять на гим кольцах. Учить челночный бег. Закреплять бег с  | ) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; 2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) упражнять ходьбе и беге с   |

|               |   |   |   |   |
|---------------|---|---|---|---|
|               | Закреплять бег с выполнением правил.  | необходимости выполнения физических упражнений;<br>3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданием. Упражнять в бросании мяча. Учить лазать в обруч. Закреплять бег с выполнением правил.   | выполнением правил.   | выполнением заданием. Упражнять в отбивание мяча. Учить ползать с опорой . Закреплять бег с выполнением правил.   |
| <b>Январь</b> | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег между предметами.<br>2. Ходьба по скамейке с приседанием и поворотом кругом<br>Прыжки вверх из-за глубоко приседа<br>3. акроб упр. «Лодочка»<br>4. П.И. «Быстро возьми»<br>5. М.И. «Кто ушел?»<br>(Горкова ст. 34<br>Утробина ст. 77)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег по ограниченной поверх.<br>2. Лазанье в обруч разными способами<br>Бросание мяча вверх и ловля его левой и правой рукой<br>3. акроб упр. «Лодочка»<br>4. П.И. «День и ночь»<br>5. М.И. «Кто ушел?»<br>(горкова ст. 34<br>Утробина ст 78).  | 1. Ходьба с выполнением заданий легкий бег.<br>2. Челночный бег 5 *10 м)<br>Упражнения на кольцах<br>3. акроб упр. «Насос»<br>П.И. «Мяч соседу»<br>4. М.И. «Тихо - громко»<br>(горкова ст. 34<br>Утробина ст. 81)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Ползание с опорой рукой<br>Ударение мяча об пол и ловля правой и левой рукой<br>3. акроб упр. «Насос»<br>4. П.И. «Ловишка бери ленту»<br>5. М.И. «Тихо - громко»<br>(горкова ст. 34<br>Утробина ст. 83) .   |
| <b>Задачи</b> |   |   |   |   |
|               | 1) совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем; 2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе в по гим. Скамейке с выполнением задания. Учить прыжкам с разбега с цель достать предмет. Закрепить бег с выполнением правил. | 1) формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в отбивании мяча. Учить лазать по канату. Закрепить бег с выполнением правил. | 1) совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем; 2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в прыжках. Учить гим упражнения на турнике. Закрепить бег с выполним правил. | 1) формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в отбивании мяча. Учить лазать по канату. Закрепить бег с выполнением правил. |

|                |   |   |   |   |
|----------------|---|---|---|---|
| <b>Февраль</b> | 1. Ходьба «змейкой» с выполнением заданий. Бег «змейкой».<br>2. Ходьба по скамейке перепрыгивая через ленточки<br>Прыжки на месте и разбега с целью достать предмет<br>3. акр упр. «маленький мостик»<br>4.П.И. «Снежная королева»<br>5. М.И. «Оттолкни мяч»<br>(горкова ст. 34<br>Утробина ст. 85)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег «змейкой»<br>2. Лазанье по канату свободными движениями<br>Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в ходьбе<br>3. акр упр. «маленький мостик»<br>4.П.И. «Гуси-лебеди»<br>5. М.И. «Оттолкни мяч»<br>(горкова ст. 34<br>Утробина ст. 86)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Упражнения на турнеке «уголок»<br>Прыжки в длину с места<br>3. акр упр «паровозик»<br>4.П.И. «Ловишки с ленточкой»<br>5. М.И. «не урони мяч»<br>(горкова ст. 34<br>Утробина ст. 90)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2 Лазанье по канату свободными движениями<br>Ведение мяча в различных направлениях<br>3. акр упр «паровозик»<br>4. П.И. «Пятнашки»<br>5. М.И. «Не урони мяч»<br>(Горкова ст. 34<br>Утробина ст. 92)  |
| <b>Задачи</b>  |   |   |   |   |
|                | 1)развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить прыжкам.. Упражнять в кружении. Закрепить бег с выполнением правил | 1) развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков. 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в лазанье по гим стенке. Упражнять в бросании мяча. Закрепить бег с выполнением правил | 1)развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в гим упражнениях на скамейке. Упражнять в прыжках. Закрепить бег с выполнением правил | 1)развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.<br>2) формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;<br>3) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в лазаньи по веревочной лестнице. Упражнять в бросании мяча. Закрепить бег с выполнением правил. |
| <b>Март</b>    | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Гимнастические фигуры после кружения с закрытыми глазами<br>Прыжки с разбега в три шага на предмет<br>3. акр упр « Колобок»<br>4.П.И. «Вдвоем в одном обруче»<br>5. М.И. «Тик - так»<br>(Горкова ст. 35<br>Утробина ст. 94)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье по гим стенке с выполнением заданий<br>Бросок мяча о стену, бросая из-за головы и ловля его<br>3. акр упр « Колобок»<br>4.П.И. «Палочка - выручалочка»<br>5. М.И. «Тик - так»<br>(горкова ст. 35<br>Утробина ст. 96)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. гим. упраж. на скамейке.<br>Прыжки через большой обруч<br>3. акр упр «Достань мяч»<br>4.П.И. «Мышеловка»<br>5. М.И. «Гусиная прогулка»<br>(Горкова ст. 35<br>Утробина ст. 97)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье на веревочную лестницу<br>Бросание в цель стоя на коленях<br>3. акр упр «Достань мяч»<br>4. П.И. «Эстафета с бручами»<br>5. М.И. «Гусиная прогулка»<br>(горкова ст. 35<br>Утробина ст. 100)   |
| <b>Задачи</b>  |   |   |   |   |
|                | 1) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей;   | 1) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования   | ) Охрана и укрепление здоровья; 2) развивать творческие способности детей; 3) упражнять ходьбе и беге   | ) сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и  |

|               |  |   |   |  |
|---------------|--|---|---|--|
|               | 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в прыжках. Закреплять бег с выполнением правил.  | всех систем и органов;2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить лазать по верёвочной лестнице переменном способом. Упражнять метанию в вертикальную цель. Закреплять бег с выполнением правил.  | с выполнением заданий. Учить прыжкам в длину с разбега. Упражнять гим. упражнений на кольцах. Закреплять бег с выполнением правил.  | органов;2) формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений; 3) упражнять ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в лазанье по лестнице. Упражнять в бросании мяча. Закреплять бег с выполнением правил.   |
| <b>Апрель</b> | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. прыжки по скамейке<br>Прыжки в длину с места<br>3. акр упр «Ракета»<br>4.П.И. «Карусель»<br>5. М.И. «Щука»<br>(горкова ст. 35<br>Утробина ст. 104)   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье на лестницу, быстрый спуск, изменение темпа лазанья<br>Метание в горизонтальную и вертикальную цель<br>3. акр упр «Ракета»<br>4.П.И. «Ловишки»<br>5. М.И. «Щука»<br>(горкова ст. 35<br>Утробина ст. 107)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Упражнения на кольцах<br>Прыжки в длину с разбега<br>3. акр упр. «Экскаватор»<br>4.П.И. «Вышибалы»<br>5. М.И. «Необычный художник»<br>(горкова ст. 35<br>Утробина ст. 109)  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье на лестницу, быстрый спуск, изменение темпа лазанья<br>Ударения мяча о тсенку, бросая его из-под ноги<br>3. акр упр. «Экскаватор»<br>4.П.И. «Кто скорей»<br>5. М.И. «Необычный художник»<br>(горкова ст. 35<br>Утробина ст. 110)   |
| <b>Задачи</b> |  |   |   |  |
|               | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в ходьбе по скамейке с выполнением заданий. Учить прыжкам через скакалку. Закреплять бег с выполнением правил. | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в метании. Учить лазать на веревочной лестнице. Закреплять бег с выполнением правил. | 1)совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;2) формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в беге под вращающийся скакалкой. Упражнять в стойке на одной ноге. Закреплять бег с выполнением правил. | 1)формирование правильной осанки и изгибов позвоночника; 2) формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; 3) Закреплять в ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в метании. Упражнять в лазанье на скорость по веревочной лестнице. Закреплять бег с выполнением правил. |
| <b>Май</b>    | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Прыжки вперед на двух ногах по наклонной поверхности.<br>Прыжки через длинную  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2. Лазанье на веревочной лестнице<br>Метание в даль  | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег.<br>2.На кубе стойка на одной ноге закрыв глаза<br>Бег под вращающейся скакалкой   | 1. Ходьба с выполнением заданий. Бег<br>2. Лазанье на скорость по веревочной лестнице<br>Метание в движущуюся цель<br>3. акр упр «Гусеница»  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | скакалку<br>3.акр упр « Крокодил»<br>4.П.И. «Меткий стрелок»<br>5. М.И. «Птицелов»<br>(горкова ст. 36<br>Утробина ст. 110) | 3. акр упр «Крокодил»<br>4. П.И. «Вол во рву»<br>5. М.И. «Меткий стрелок»<br>Горкова ст. 36<br>Утробина ст. 112) | 3. акр упр «Гусеница»<br>4. П.И. «Классики»<br>5. М.И. «Мышка»<br>(горкова ст. 36<br>Утробина ст. 119) | 4.П.И. «Не оставайся на полу»<br>5. М.И. «Мышка»<br>(горкова ст. 36<br>Утробина ст. 120) |
|--|--|--|--|--|