

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
« Детский сад №1 города Белогорск»**

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Заведующий МАДОУ  
Д/С № 1  
\_\_\_\_\_ Е. В. Зорина  
Приказ № 191  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
инструктора по физической культуре  
на 2023-2024 учебный год**

**Составила:**  
Ерёменко Людмила Николаевна,  
инструктор по физической культуре  
высшей категории

г. Белогорск 2023.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>Целевой раздел Программы</b>	
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи Программы	
1.1.2	Принципы и подходы в организации образовательного процесса	4
1.1.3	Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет	
1.2	Интеграция образовательных областей	6
1.3	Планируемые результаты освоения Программы	7
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел Программы</b>	
2.1	Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	8
2.2.	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	21
<b>III</b>	<b>Организационный раздел Программы</b>	
3.1	Система физкультурно-оздоровительной работы	24
3.2	Организация двигательного режима	25
3.3	Физкультурное оборудование и инвентарь	26
3.4	Программно-методическое обеспечение	27
	Приложение «Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию»	33

## **1.Целевой раздел Программы:**

### **1.1. Пояснительная записка**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания педагогического сообщества. 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. Спортивно-музыкальные праздники, физкультурные досуги, Дни здоровья являются важными компонентами двигательного режима детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми в физкультурно-музыкальном зале и на свежем воздухе в виде развлечений, способствует сохранению и укреплению здоровья детей, расслаблению организма после умственной нагрузки, укреплению здоровья полезными упражнениями.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №1 города Белогорск» на 2023-2028 учебные годы и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28,
- СанПиН 2.3/2.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Уставом МАДОУ ДС № 1.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

**Обеспечение реализации Программы осуществляется при использовании парциальных программ:**

№	Образовательная область	Парциальные программы, учебно-методические пособия, технологии
5	Физическое развитие (Обязательная часть Программы)	<p>Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам..                      Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие.                      Физическая культура в детском саду (младшая группа) (для занятий с детьми 3-4 лет) Л.Н. Пензулаева.                      Физическая культура в детском саду (средняя группа) (для занятий с детьми 4-5 лет) Л.Н. Пензулаева.                      Физическая культура в детском саду (старшая группа) (для занятий с детьми 5-6 лет), Л.Н. Пензулаева.                      Физическая культура в детском саду (подготовительная к школе группа) (для занятий с детьми 6-7 лет) Л.Н. Пензулаева.                      Пензулаева. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет /Л.И.Пензулаева.                      Береснева З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ.</p>
	<i>Часть, формируемая участниками образовательных отношений.</i>	<p>Парциальная программа экологического воспитания детей старшего дошкольного возраста «Удивительное рядом» муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №1 города Белогорск» (утвержденная педагогическим советом МАДОУ ДС №1 протокол от 30.08.2021 года №1):  <i>Организация подвижных игр на экологическую тематику, организация туристических мероприятий по экотропе и Дней здоровья.</i></p> <p>Физическая культура в детском саду (вторая группа раннего возраста) (для занятий с детьми 2-3 лет) Л.Н. Пензулаева.  <i>Пилотная площадка на базе МАДОУ ДС №1 по раннему физическому развитию детей.</i></p>

### 1.1.1. Цели и задачи программы

Цель программы:

Построение целостной системы физического воспитания, 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 сохранение и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств: скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными двигательными режимами: бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье;
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **1.1.2. Принципы построения программы по ФГОС:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.1.3. 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 станова́я 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 регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительного воздействия физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, 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 сообщество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

*Проявления в психическом развитии:*

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

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

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

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

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. 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 работы по реализации образовательной области «Физическое развитие». Причём, в каждом возрастном периоде эта деятельность имеют разную направленность:

- маленьким детям она должна 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 (ОД):

1. ОД по традиционной схеме.
2. ОД, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
3. Ритмическая гимнастика (ритмопластика);
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
5. Сюжетно-игровая ОД.
6. Различные виды ОД (использование тренажеров и спортивных модульных 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 ребенка со взрослым 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 моментов 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**

#### **К четырем годам:**

ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

#### **К пяти годам:**

ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять;

#### **К шести годам:**

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

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

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

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



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

**Планируемые результаты к концу дошкольного возраста:**

у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребенок проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

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

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

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

ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

ребенок обладает начальными знаниями о спорте.

**1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.**

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

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования)<sup>1</sup>. Проведение для получения информации о динамике возрастного развития ребёнка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах в МАДОУ ДС №1 регулируется положением о педагогической диагностики.

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

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

Периодичность проведения педагогической диагностики по физическому развитию: 2 раза в год (сентябре, мае). Педагогическая диагностика по физическому развитию детей проводится инструктором по физической культуре на основе диагностических методов: наблюдения, тестов (контрольных упражнений). Тесты – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия специальных диагностических ситуаций. Требования к проведению диагностики:

---

<sup>1</sup> Пункт 3.2.3 ФГОС ДО

- соответствие критериям стандартизации (надежность, информативность, наличие системы оценки, стандартность условий проведения);
- простота и доступность возможностям испытуемых;
- исключение ( по возможности) влияния прошлого двигательного опыта и морфо-функциональных особенностей развития;
- применение при массовых обследованиях в любых условиях внешней среды;
- простота используемого для обследования оборудования и инвентаря;
- возможность количественно оценить показанный результат.

Для проведения диагностики физической подготовленности дошкольников педагог должен предусмотреть следующие условия:

- Выбор тестов в соответствии возрастной группы;
- Выбор методики тестирования в соответствии возрастной группы;
- Порядок сбора фактического материала;
- Изложение результатов диагностирования;
- Внесение исправлений и обработка базы данных;
- Систематизация и анализ фактического материала.

Для проведения обследования необходимо подготовить места для тестирования:

- беговая дорожка должна быть чистой, без ямок и горок, очищена от камней, палок и стекол;
- для прыжков в длину с разбега прыжковая яма должна быть взрыхлена;
- стойки для прыжков в высоту должны быть устойчивые;
- разметка для прыжков в длину с места заранее подготовлена;
- для измерения гибкости гимнастическая скамейка должна быть устойчивая, измерительная линейка жесткая и прямая;
- для челночного бега поворотные пункты устойчивые, а кубики небольшие, чтобы ребенок мог перенести его в руке;
- проводить обследования можно в условиях внешней среды ( на воздухе и в спортивном зале).

Организация проведения обследования характеризуется:

- своевременностью и систематичностью контроля;
- объективностью оценки количественных и качественных показателей усвоения учебного материала;
- полнотой учета итогов работы за год.

Педагогический контроль обеспечивает обмен информацией между педагогами и детьми о результатах их совместной деятельности. Что помогает педагогу более точно управлять процессом физического совершенствования детей.

Результаты диагностики физической подготовленности дошкольников фиксируются в картах освоения образовательной программы по физическому развитию. Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

#### *Инструментарий оценки индивидуального развития ребенка*

Оценка индивидуального развития осуществляется через наблюдения, беседы, анализ продуктов детской деятельности, специальные педагогические ситуации, организуемые воспитателями и специалистами. Оценка индивидуального развития ребенка предполагает общую систему оценки детской деятельности по 4-балльной шкале:

- ребенок самостоятельно справляется с заданием – 4 балла;
- ребенок справляется с заданием с незначительной помощью взрослого – 3 балла;
- ребёнок затрудняется с выполнением задания, даже с дополнительными вопросами взрослого – 2 балла;
- ребенок требует дополнительных инструкций, пояснений, при выполнении заданий допускает ошибки, вывод не делает – 1 балл.

Если по совокупности выполненных заданий диагностирования качества развития образовательных областей, баллы, набранные ребенком, попадают в диапазон от 3,5 до 4 баллов – его деятельность находится на высоком уровне; от 3,4 балла до 2,0 – деятельность среднего уровня; ниже 2,0 балла – деятельность низкого уровня.

Если по каким-то направлениям преобладают оценки «низкий уровень», следует усилить индивидуальную работу с ребенком по данному направлению с учетом выявленных проблем, а также при взаимодействии с семьей по реализации образовательной программы.

По результатам педагогической составляются индивидуальные рекомендации по коррекции развития ребёнка.

Методологическая основа педагогической диагностики: диагностика физического развития детей проводится по методическому пособию Е.М. Каранец, Н.Э. Власенко: «Диагностика физической подготовленности дошкольников».

## **2. Содержательный раздел Программы:**

### **2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».**

#### **Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на формирование 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 самостоятельной деятельности.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах, самокате.
5. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
6. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, организовывать подвижные игры с правилами.
7. Поощрять самостоятельные игры детей с предметами.

**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 построением-перестроением.	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих

	упражнений и циклических движений под музыку.
Ритмическая гимнастика.	Разучивание и выполнение разученных ранее ритмических композиций, общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
<b>2. Общеразвивающие упражнения</b>	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно); переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой; хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину; вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.
<b>3. Подвижные игры и спортивные упражнения.</b>	
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 праздники и физкультурные досуги.	«Кто быстрее?», «Осень, в гости просим!», «Зимние забавы», «Мы растем сильными и смелыми».

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на повышение у детей интереса и формирование 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.
- 1. *Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:* 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.
- 4. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- 5. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
- 6. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- 7. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- 8. 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.
- 9. 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).
- 10. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- 11. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другим физкультурным оборудованием.
- 12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты.

*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 виды движений	
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, лазание.	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 (направой 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.
Построение, перестроение.	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.	Разучивание новых и выполнение знакомых, разученных ранее ритмических упражнений, циклических движений под музыку и музыкально-подвижных игр.
<b>2. Общеразвивающие упражнения</b>	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого	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)

пояса.	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 притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
Статические упражнения.	Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).
<b>3. Спортивные упражнения</b>	
Катание на санках Скольжение	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
<b>4. Подвижные игры</b>	
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».
Спортивные праздники и физкультурные досуги.	«Спорт—это сила и здоровье», «Веселые старты». «Здоровье дарит Айболит».

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на формирование 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 и направление.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
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. Продолжать развивать умение детей ориентироваться в пространстве. 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, переползание 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, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и с продвижением вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля, метание.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Построение, перестроение	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок в колонне, по ориентиру 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,
Ритмическая гимнастика.	Разучивание и красивое, грациозное выполнение знакомых музыкально-ритмических композиций под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
<b>2. Общеразвивающие упражнения</b>	
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	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком,

для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	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; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Упражнения для сохранения равновесия.	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.
<b>3. Спортивные упражнения</b>	
Катание на санках.  Скольжение.	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять торможение ногами и повороты при спуске. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
<b>4. Спортивные игры</b>	
Элементы баскетбола.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Элементы бадминтона	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.
<b>5. Подвижные игры</b>	
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». «Волк во рву».
С лазаньем и ползанием.	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «Тоннель».
С метанием.	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Школа мяча», «Серсо», «Брось и садись», «Мяч капитану».
Эстафеты и упражнения с элементами соревнования.	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Полоса препятствий», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Спортивные	«Веселые старты», «Подвижные загадки и отгадки», «Зимние

праздники и физкультурные досуги.	забавы», «Детская Олимпиада».
-----------------------------------	-------------------------------

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на формирование 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 навык сохранения правильной осанки 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 с правилами и 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 (бедр), 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

	<p>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).</p>
Бег	<p>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.</p>
Ползание, лазанье.	<p>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.</p>
Прыжки.	<p>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.</p>
Бросание, ловля, метание.	<p>Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя по-турецки; 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.</p>
Построение, перестроение.	<p>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</p>

	приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика.	Активное разучивание и запоминание новых и красивое, грациозное выполнение знакомых музыкально-ритмических композиций. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
<b>2. Общеразвивающие упражнения</b>	
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.
Упражнения на равновесие.	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.
<b>3. Спортивные упражнения</b>	
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.
<b>4. Спортивные игры</b>	
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.
Элементы бадминтона.	Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.
<b>5. Подвижные игры</b>	
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 насадка».
С прыжками.	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С метанием и ловлей.	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Зверолов», «Ловишка с мячом», «Брось и садись», «Мяч капитану».
С ползанием и лазаньем.	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты и упражнения с элементами соревнований.	«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .
Игры русского народа.	«Гори, гори ясно», «Заря-заряница», «Лавочка-суковаточка», «Кушачок», «Платок-теремок».
Спортивные праздники и физкультурные досуги.	«Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние забавы», «Играй-играй, да ум не забывай», «Путешествие в Игроград», День здоровья.

## **2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Возрастная группа	Формы, способы и методы реализации Программы
3-4 года (младшая группа)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- образовательная деятельность (ОД) по образовательной области «Физическое развитие»;</li> <li>- развивающая игровая деятельность;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- спортивные праздники, физкультурные досуги, дни здоровья;</li> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- гимнастика пробуждения;</li> <li>- пальчиковая гимнастика;</li> <li>- закаливающие процедуры;</li> <li>- физкультминутки, динамические паузы;</li> <li>- двигательная активность в течение дня.</li> </ul>
5-7 лет (средняя, старшая и подготовительная группы)	<ul style="list-style-type: none"> <li>образовательная деятельность (ОД) по образовательной области «Физическое развитие»;</li> <li>- развивающая игровая деятельность;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- игры русского народа;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкально-подвижные игры</li> <li>- спортивные праздники, физкультурные досуги, дни здоровья;</li> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- гимнастика пробуждения;</li> <li>- пальчиковая гимнастика;</li> <li>- закаливающие процедуры;</li> <li>- физкультминутки, динамические паузы;</li> <li>- двигательная активность в течение дня;</li> <li>- ритмопластика + музыкально-подвижные игры.</li> </ul>
--	---

#### Структура од по физическому развитию в физкультурном зале

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность ОД
Младшая группа	2	15 мин
Средняя группа	2	20 мин
Старшая группа	2	25 мин
Подготовительная группа	2	30 мин

Различные формы и методы проведения ОД по физическому развитию способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению физического и психического здоровья детей.

Возраст	Вводная часть (мин)	Основная часть (мин)	Заключительная часть (мин)
Младшая группа	2	11	2
Средняя группа	3	15	2
Старшая группа	5	17	3
Подготовит группа	7-8	20	3

#### Структура од по физическому развитию на воздухе (третье физкультурное занятие)

Третье физкультурное занятие проводится на свежем воздухе и направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся **воспитателем**, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов третьего физкультурного занятия инструктором по физической культуре и воспитателем учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Возраст	Оздоровительная разминка	Оздоровительно-развивающая тренировка	Игры малой подвижности
Младшая группа	2 мин	10 мин	3-4 мин
Средняя группа	2 мин	18 мин	5 мин
Старшая группа	3 мин	22 мин	5 мин
Подготовит группа	4 мин	26 мин	5 мин

Оздоровительная разминка: различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата;

Оздоровительно-развивающая тренировка: развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре;



Игры малой подвижности: игры МП, пальчиковые игры, релаксационные упражнения, дыхательные упражнения в игровой форме.

формы организации двигательной деятельности				
<b>Традиционная</b> (обучающего, смешанного и вариативного характера)	<b>Тренировочная</b> (повторение и закрепление изученного материала)	<b>Игровая</b> (игры разной сложности, подвижности, игры-эстафеты)	<b>Сюжетно-игровая</b>	<b>С использованием тренажеров</b> (степы, диски здоровья, гимнастические скамейки, лестницы)
<b>По интересам</b> на выбор детей				

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней гимнастике, 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 в процессе ОД по физическому развитию. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базы, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физическому развитию используются разнообразные **виды деятельности**, имеющие 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 техникой бега и прыжков. Данный материал используется для развития основных физических качеств:
  - развитие гибкости,
  - развитие координации,
  - формирование осанки,
  - развитие силовых способностей,
  - развитие быстроты,
  - развитие выносливости.
- ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, привлечение внимания детей к некоторым видам спорта и занятиям 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 гимнастики после дневного сна,
  - комплексы дыхательных упражнений,
  - релаксационные упражнения.
- 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.
- 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 спортивные 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.

#### **5. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИФК СО СПЕЦИАЛИСТАМИ ДОУ**

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

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

Перед 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. Воспитатель интегрирует различные образовательные области в учебной и в повседневной деятельности детей:

- «Физическое развитие»: использование здоровьесберегающих технологий и специальных формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности, физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.
- Социально-коммуникативное развитие: взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности; формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности; помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.
- Познавательное развитие: активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

##### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща.

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

Задачи взаимодействия:

1. Контроль физического состояния 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. Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

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

Задачи взаимодействия:

1. Воздействие средствами музыкального воспитания на эмоции детей;
2. Создание положительного эмоционального фона у детей;
3. Активизация умственной деятельности детей;
4. Увеличение общей и моторной плотности занятия, совершенствование его организации;

5. Усиление внимания детей к выразительности жестов, правильной осанке, значению мимических поз.

### 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 ребенком 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.

Задачи взаимодействия:

- консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье,
- коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

## 3. Организационный раздел Программы

### 3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятие	Группы	Периодичность	Ответственные
<b>МОНИТОРИНГ</b>				
1	Диспансеризация	все	1 раз в год	Ст. медсестра, специалисты детской поликлиники
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
2	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
3	ОД по ОО «Физическое развитие»	Все группы кроме младших	2 раза в неделю в физ-муз зале и 1 раз на воздухе	Воспитатели и ИФК
4	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели
5	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
6	Физкультурные досуги	Все группы кроме младших	1 раз в месяц	Воспитатели ИФК
7	Музыкально-спортивные праздники	Все группы кроме младших	2 раза в год	Воспитатели, ИФК, музыкальный руководитель
8	День здоровья	Все группы кроме младших	2 раза в год	Воспитатели, ИФК, музыкальный руководитель
9	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Воспитатели, ИФК, музыкальный руководитель
10	Физкультминутки	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
11	Динамические паузы	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
12	Кружок «Крепыш», «Играй малыш», « Фитбол-гимнастика».	По спискам.	2 раза в неделю	ИФК
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ</b>				
13	Музыкально-спортивный фестиваль «Музыка, ритм, движение»	Старшие и подг. группы	1 раз в год октябрь	Воспитатели ИФК
14	«Веселые старты», посвященные Дню физкультурника	Старшие и под.группы	1 раз в год август	Воспитатели ИФК
15	Городской музыкально-спортивный праздник «Мы	Старшие и подг. группы	1 раз в год июнь	Воспитатели ИФК

рады солнцу ясному, мы рады лету красному», посвященный Дню детства			
---	--	--	--

### 3.2. Организация двигательного режима

Форма организации двигательной деятельности	Младшая группа (мин в день)	Средняя группа (мин в день)	Старшая группа (мин в день)	Подг. группа (мин в день)
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	10-12 мин	10-12 мин
Физкультминутка	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Динамическая пауза между НОД	5 мин	5 мин	6-8 мин	6-8 мин
Подвижные игры на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивидуальная работа по совершенствованию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
ОД по ОО «Физическое развитие»	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	10 мин	10 мин	15 мин	15 мин
Физкультурные досуги	20 мин	30 мин	40 мин	50 мин
Спортивные праздники	20 мин	40 мин	60 мин	60 мин
Подвижные игры во второй половине дня	10-15 мин	15-20 мин	25 мин	30 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	20-30 мин	20-30 мин	30-40 мин	30-40 мин
<b>Всего организованная двигательная деятельность</b>	8 часов в неделю	9 часов 25 мин в неделю	11 часов 25 мин в неделю	13 часов в неделю

### 3.3. Расписание образовательной деятельности

Дни недели	Группы	Время
Понедельник	03 младшая	9.15-9.30
	02 подготовительная	9.40-10.10
	06 подготовительная	10.20-10.50
Вторник	05 младшая	8.50-9.05
	08 средняя	9.20-9.40
	04 старшая	9.50-10.15
	11 старшая	10.20-10.45
Среда	09 подготовительная	9.30-10.00
	10 компенсирующая	9.30-10.00
Четверг	03 младшая	9.15-9.30
	02 подготовительная	9.40-10.10
	06 подготовительная	10.20-10.50
Пятница	05 младшая	8.50-9.05
	08 средняя	9.20-9.40
	04 старшая	9.50-10.15
	11 старшая	10.20-10.45
	09 подготовительная	15.45-16.15

### 3.4. Физкультурное оборудование и инвентарь

№	Наименование оборудования	Кол-во
1	Гимнастическая лестница	2 шт
2	Гимнастическая скамейка (шир 25 см, выс30 см)	5 шт
3	Мяч набивной (2 кг)	1 шт
4	Мячи резиновые средние	25 шт

5	Мячи резиновые большие	25 шт
6	Фитболы	23шт
7	Мячи пластмассовые	20 шт
8	Гимнастический мат	4 шт
9	Палка гимнастическая	25шт
10	Скакалка резиновая	25 шт
11	Кегли	25 шт
12	Обруч пластиковый средний	25 шт
13	Конус-ориентир для эстафет	4шт
14	Дуга для пролезания (выс 50 см)	4 шт
15	Кубики деревянные маленькие	50 шт
16	Цветные ленточки на кольцах	30шт
17	Ребристая доска (длина 1,5 м, ширина 20 см)	2 шт
18	Батут (диаметр 95 см)	3шт
19	Погремушки пластмассовые	30шт
20	Корзина для мячей металлическая	2 шт
21	Корзина для инвентаря пластмассовая 3-х ярусная	3 шт
22	Набор мягких модулей из 11-ти предметов	1 шт
23	Тоннель	1 шт
24	Кольцо баскетбольное напольное	1 шт
25	Кольцо баскетбольное съемное	2шт
26	Наклонная доска	1 шт
27	Плоские кубы для прыгивания	4 шт
28	Мишени вертикальные на стойке	2 шт
29	Мишени навесные	2 шт
30	Секундомер	1 шт
31	Флажки	30 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. 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. Репертуар детских песен и мелодий 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.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Музыкальный центр	1 шт
2	CD-диски	10шт
3	Флеш-карта «Музыка»	1 шт

### 3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

#### Перечень праздников и событий (спортивные мероприятия)

Название	Сроки	
	Дата	Неделя
День народного единства	04 ноября	1-я неделя ноября
День матери		4-я неделя ноября
Рождество Христово		2-я неделя января
День защитника Отечества	23 февраля	3-я неделя февраля
Всемирный день Земли	21 марта	2-3-я неделя марта
Международный день смеха	1 апреля	1-я неделя апреля
День космонавтики	12 апреля	2-я неделя апреля
Всемирный день здоровья		3-я неделя апреля
Праздник весны и труда	1 мая	
Международный день семьи		2-неделя мая
Международный день защиты детей	1 июня	
День города	12 июня	2-я неделя июня
День России	12 июня	2-я неделя июня
Посвящение воспитанников в эколят-дошколят (Туризм)		3-я неделя июня
День физкультурника		1-я неделя августа

### **Календарный план воспитательной работы в МАДОУ ДС №1 (в ходе спортивных мероприятий)**

- 23 февраля: День защитника Отечества
- 8 марта: Международный женский день
- 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией
- 12 апреля: День космонавтики
- 22 апреля: Всемирный день Земли
- 30 апреля: День пожарной охраны
- 1 мая: Праздник Весны и Труда
- 9 мая: День Победы
- 1 июня: Международный день защиты детей
- 12 июня: День России
- 8 июля: День семьи, любви и верности
- 12 августа: День физкультурника
- 22 августа: День Государственного флага Российской Федерации
- 1 сентября: День знаний
- 3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом
- 27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников
- Третье воскресенье октября: День отца в России
- 4 ноября: День народного единства
- 10 ноября: День сотрудника внутренних дел Российской Федерации
- Последнее воскресенье ноября: День матери в России
- 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации
- 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России
- 9 декабря: День Героев Отечества

### **Календарный план воспитательной работы (из раздела «Рабочая программа воспитания»)**

#### **Таблица Календарный план воспитательной работы**

Направление воспитания	Мероприятия												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Физическое и оздоровительное	День здоровья	+							+				
	Проект «Здоровый малыш»	+	+	+	+								
	Проект «Быть здоровым хотим»									+	+	+	
	Спортивный праздник с родителями «Мы за здоровый образ жизни»				+								
	Спортивное развлечение "Всей семьей на старт»												+
	Фольклорный праздник «Широкая масленица»							+					
	Спортивные праздники по календарю	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### 3.6. Список используемой литературы

1. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М., 2009
2. Методика проведения подвижных игр. – М., 2009
3. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001
4. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная - М, 2010
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей (средней, старшей, подготовительной) группе детского сада. – М., 2005
6. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошко. учреждений - М, 2005
7. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М, 2004
8. План работы воспитателя по физической культуре. - М, 2007
9. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа (средняя/старшая/подготовительная) - М, 2009
10. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть. – М, 2009
11. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой. - СПб., 2006
12. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. – М, 1999
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М, 2000

14. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 (4-, 5-7) 30 лет (с учетом уровня двигательной активности): Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М, 2006
15. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М, 1999
16. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М, 2003
17. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб, 2010
18. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. - СПб, 2005
19. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - СПб, 2001.



**Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию**

**Младшая группа**

№	Месяц	Темы ОД
1	сентябрь	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении; Ходьба между двумя линиями; подвижная игра «Бегите ко мне»; «Пройдем по дорожке»; Ходьба стайкой
2		Ходьба и бег стайкой; Общеразвивающие упражнения; Игровое задание «Птички»; Игровое задание «Найдем птичку»
3		Ходьба в колонне по одному; Общеразвивающие упражнения с мячом; Прокатывание мячей; подвижная игра «Кот и воробушки»
4		Ходьба и бег по кругу; Общеразвивающие упражнения с кубиками; Ползание с опорой на ладони и колени; подвижная игра «Быстро в домик»
5		Ходьба в колонне по одному; Общеразвивающие упражнения с мячом; Прокатывание мячей; подвижная игра «Кот и воробушки»
6		Ходьба и бег по кругу; Общеразвивающие упражнения
7		Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; Легкий бег; Ходьба в колонне по одному; Общеразвивающие упражнения с мячом; Прокатывание мячей; подвижная игра «Кот и воробушки»
8		Ходьба и бег по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; Общеразвивающие упражнения; Прыжки из обруча в обруч; Прокати мяч; Игровое задание «Машины поехали в гараж»
9		Игровые упражнения с мячами; подвижная игра «Пузырь», «Найди свой домик»
10		Ходьба вокруг кубиков, бег по кругу; Общеразвивающие упражнения с кубиками; «Доползи до погремушки»; игра «Найдем жука»
11		Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную; Общеразвивающие упражнения; «Пойдем по мостику»; Прыжки; подвижная игра «Догони мяч»
12		Игровые упражнения: «Прокати мяч», «Поймай мяч», «Догони меня»; подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»
13	октябрь	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную; Общеразвивающие упражнения; «Мости через речку»; «Перепрыгни через шнур»; подвижная игра «Догони мяч» Ходьба в колонне по одному с мячом в руках
14		Ходьба и бег по кругу; Общеразвивающие упражнения; Прыжки из обруча в обруч; подвижная игра «Ловкий шофер»

15		Игровые упражнения: «Мышки», «Цыплята»; подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне»
16		Ходьба и бег по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; Общеразвивающие упражнения; Прыжки из обруча в обруч; Прокати мяч; Игровое задание «Машины поехали в гараж»
17		Ходьба в колонне по одному, в рассыпную; Общеразвивающие упражнения с мячом; Игровые упражнения «Быстрый мяч»; «Проползи - не задень»; подвижная игра «Зайке серый умывается»
18		Игровые упражнения: «Пойдем по мостику», «Побежим подорожке», «Попрыгаем как зайки»; подвижная игра «Поезд», «Найдем игрушку», «Найди свой домик»
19		Ходьба и бег в колонне по одному; Общеразвивающие упражнения с мячом; Прокатывание мяча в прямом направлении; Ползание между предметами; подвижная игра «Найдем зайку»
20		Ходьба и бег в колонне по одному по кругу; Общеразвивающие упражнения на стульчиках; Ползание «Крокодильчики»; Равновесие «Пробеги – не задень»; подвижная игра «Кот и воробушки»
21		Игровые упражнения: «Перепрыгнем канавку», «Докати до кегли», «Чей мяч дальше»; подвижная игра «Поезд», «Найдем игрушку»
22		Ходьба и бег по кругу; Общеразвивающие упражнения на стульчиках; Лазание под шнур; Ходьба и бег между предметами; подвижная игра «Ловкий кот»
23		Игровое задание «Веселые мышки»; Общеразвивающие упражнения с ленточками; Равновесие «В лес по тропинке»; «Зайки – мягкие лапочки»; подвижная игра «Ловкий шофер»
24		Игровые упражнения: «Прокати мяч по дорожке», «Сбей кеглю»; п/и: «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята»
25	ноябрь	Игровое задание «Веселые мышки»; Общеразвивающие упражнения с ленточками; Ходьба по тропинке; Прыжки на двух ногах; игра «Найдем зайчонка»
26		Ходьба и бег в чередовании; Общеразвивающие упражнения с обручем; Прыжки «Через болото»; «Точный пас»; игра «Где спрятался мышонок?»
27		Игровые упражнения: «Прокати мяч и доползи», «Прокати и догоним мяч», «Пробеги по мостику»; подвижная игра «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке»
28		Ходьба в колонне с высоким подниманием колен: «Лошадки»; Общеразвивающие упражнения с обручем; Прыжки на двух ногах; «Прокати мяч»; подвижная игра «Мыши в кладовой»
29		Игровое упражнение «Твой кубик»; Общеразвивающие упражнения;

		«Прокати не задень»; «Проползи не задень»; подвижная игра «Поровненькой дорожке»
30		Игровые упражнения: «Ходьба из обруча в обруч», «Перепрыгни из ямки в ямку»; п/и: «Наседка и цыплята», «Догони мяч»
31		Игровое упражнение «Твой кубик»; Общеразвивающие упражнения с кубиками; подвижная игра «По ровненькой дорожке»; игра «Найдем зайчонка»
32		Ходьба с выполнением задания; Бег в колонне по одному; Общеразвивающие упражнения с флажками; «Паучки»; подвижная игра «Поймай комара»
33		Игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек», «Прокат мяч до кегли и сбей ее»; подвижная игра «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик»
34		Ходьба и бег с выполнением заданий; Общеразвивающие упражнения с флажками; Ползание по доске; «Пройди по мостику»; подвижная игра «Поймай комара»
35		Ходьба и бег в колонне по одному; Общеразвивающие упражнения с кубиками; «Пройди – не задень»; «Лягушки – попрыгушки»; игра «Найдем птенчика»
36		Игровые упражнения: «Прокати в ворота», «Доползи до зайки»; подвижная игра «Пузырь», «поймай комара», «Зайка серый умывается»
37	декабрь	Ходьба и бег в колонне по одному; Общеразвивающие упражнения с кубиками; Ходьба между кубиками; «Лягушки – попрыгушки»; подвижная игра «Коршун и птенчики»
38		Ходьба и бег в чередовании; Общеразвивающие упражнения с мячом; Прыжки со скамейки; Прокатывание мяча друг другу; подвижная игра «Найди свой домик»
39		Игровые упражнения: «Пролезь в норку», «Пройди по дорожке», «Прокати и догони мяч», «Поймай в мяч»; подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне»
40		Ходьба и бег в колонне по одному; Общеразвивающие упражнения с мячом; «Спрыгни»; «Прокати мяч»; подвижная игра «Найди свой домик»
41		Ходьба и бег с остановкой; Общеразвивающие упражнения с кубиками; «Не упусти»; «Проползи не задень»; подвижная игра «Лягушки»
42		Игровые упражнения: «Пройди по мостику», «С кочки на кочку», «Попади в корзину»; подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробушки и кот»

43		Ходьба и бег с остановкой; Общеразвивающие упражнения с кубиками; «Не упусти»; «Проползи не задень»; подвижная игра «Лягушки»; игра «Найдем Лягушонка»
44		Ходьба и бег врассыпную; Общеразвивающие упражнения на стульчиках; «Жучки на бревнышке»; «Пройдем по мостику»; подвижная игра «Птичка и птенчики»
45		Игровые упражнения: «Спрыгни со скамейки», «Прокати мяч»; п/и «Лягушки»
46		Ходьба и бег врассыпную; Общеразвивающие упражнения на стульчиках; «Жучки на бревнышке»; «Пройдем по мостику»; подвижная игра «Птичка и птенчики»; игра «Найдем птенчика»
47		Ходьба и бег в чередовании; Общеразвивающие упражнения с платочками; «Пройди – не упади»; «Из ямки в ямку»; подвижная игра «Коршун и цыплята»
48		Игровые упражнения: «Поймай мяч», Прокати мяч»; подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики»
49	январь	Ходьба и бег в чередовании; Общеразвивающие упражнения с платочками; «Пройди – не упади»; «Из ямки в ямку»; подвижная игра «Коршун и цыплята»; игра «найдем цыпленка»
50		Игровое упражнение «На полянке»; Общеразвивающие упражнения с обручем; «Зайки – прыгуны»; подвижная игра «Птица и птенчики»
51		Игровое упражнение «На полянке»; Общеразвивающие упражнения с обручем; «Зайки – прыгуны»; подвижная игра «Птица и птенчики»; Ходьба в колонне по одному
52		Игровые упражнения: «Мышки вылезли из норки» «Прокати мяч»; подвижные игры: «Коршун и цыплята», «Лягушки»
53		Ходьба и бег по кругу; Общеразвивающие упражнения с кубиками; «Прокати – поймай»; «Медвежата»; подвижная игра «Найди свойцвет»
54		Ходьба и бег по кругу; Общеразвивающие упражнения с кубиками; «Прокати – поймай»; «Медвежата»; подвижная игра «Найди свойцвет»; Ходьба в колонне по одному
55		Игровые упражнения: «Мяч в ворота», «Сбей кеглю»; подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найдисвой домик»
56		«Лягушки и бабочки»; Общеразвивающие упражнения; «Ползание под дугу»; «По тропинке»; подвижная игра «Лохматыйпес»
57		«Лягушки и бабочки»; Общеразвивающие упражнения; «Ползание под дугу»; «По тропинке»; подвижная игра «Лохматыйпес»; Ходьба в колонне по одному
58		Игровые упражнения: «Прыгни со скамейки», «Прыгни

		вокруг предметов»; подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробушки икот», «Пузырь»
59		Ходьба и бег по кругу; Общеразвивающие упражнения с кольцами; «Перешагни – не наступи»; «С пенька на пенек», подвижная игра «Найди свой цвет»
60		Ходьба и бег по кругу; Общеразвивающие упражнения с кольцами; «Перешагни – не наступи»; «С пенька на пенек», подвижная игра «Найди свой цвет»; игра «Найдем цыпленка»
61	февраль	Игровые упражнения: «Прокати по дорожке», «Прокати в ворота», «Мышки в норке»; подвижные игры: «Догони мяч», «Поймай снежинку», «Добеги до кубика»
62		Ходьба и бег по кругу; Общеразвивающие упражнения с кольцами; «Перешагни – не наступи»; «С пенька на пенек», подвижная игра «Найди свой цвет»; игра «Найдем цыпленка»
63		Ходьба и бег с чередованием; Общеразвивающие упражнения с малым обручем; «Веселые воробушки»; «Ловко и быстро»; подвижная игра «Воробушки в гнездышках»; игра «Найдемворобушка»
64		Игровые упражнения: «Мышки», «Кролики»; подвижные игры «Поезд», «Найди свой цвет»
65		Ходьба и бег врассыпную; Общеразвивающие упражнения с мячом; «Перебрось через шнур»; подвижная игра «Воробушки и кот»; Ходьба с мячом в руках
66		«Пройди по мостику»; «Перешагни через снежный вал»; «Зайки»; подвижные игры «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет»
67		Ходьба и бег врассыпную; Общеразвивающие упражнения с мячом; «Перебрось через шнур»; подвижная игра «Воробушки и кот»; Ходьба с мячом в руках
68		Построение в одну шеренгу; Ходьба и бег с чередованием; Общеразвивающие упражнения; «Под дугу»; Пройди по доскевыполняя задания; подвижные игры «Лягушки», «Найди лягушонка»
69		Игровые упражнения: «Из ямки в ямку», «Прокати мяч», «Бросание снежков»; подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поймай снежинку»
70		Построение в одну шеренгу; Ходьба и бег с чередованием; Общеразвивающие упражнения; «Под дугу»; Пройди по доскевыполняя задания; подвижные

		игры «Лягушки», «Найди лягушонка»
71		Игровые упражнения: «Бросание мяча вдаль», «Бросание снежков правой и левой рукой», «Проползи в ворота»; подвижные игры «Воробушки и кот», «Поезд», «Лягушки»
72		Ходьба и бег врассыпную; Общеразвивающие упражнения с мячом; «Перебрось через шнур»; подвижная игра «Воробушки и кот»; Ходьба с мячом в руках
73		«Пройди по мостику»; «Перешагни через снежный вал»; «Зайки»; подвижные игры «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет»
74	март	Ходьба и бег по кругу; Общеразвивающие упражнения с кубиками; «Ровным шагом»; Прыжки «Змейкой»; подвижная игра «Кролики»; Ходьба в колонне по одному
75		Ходьба и бег по кругу; Общеразвивающие упражнения с кубиками; «Ровным шагом»; Прыжки «Змейкой»; подвижная игра «Кролики»; Ходьба в колонне по одному
76		Ходьба и бег в разных направлениях; Общеразвивающие упражнения; «Через канавку»; «Точно в руки»; подвижная игра «Найди свой цвет»; Ходьба в колонне по одному
77		Ходьба и бег в разных направлениях; Общеразвивающие упражнения; «Через канавку»; «Точно в руки»; подвижная игра «Найди свой цвет»; Ходьба в колонне по одному
78		Игровые упражнения: «Допрыгай до предмета», «Добрось до цели», «перебрось мяч»; подвижные игры «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет»
79		Ходьба и бег с чередованием; Общеразвивающие упражнения с мячом; «Брось – поймай»; «Муравьишки»; подвижная игра «Зайки серый умывается», «Найдем зайку»
80		Ходьба и бег с чередованием; Общеразвивающие упражнения с мячом; «Брось – поймай»; «Муравьишки»; подвижные игры «Зайки серый умывается», «Найдем зайку»
81		Игровые упражнения: ходьба по шнуру, ходьба по скамейке, «Сбей кеглю», «проползи по мостику»; подвижные игры «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки» «Медвежата»; Ходьба по гимнастической скамейке; подвижная игра «Автомобили»; игра «Поехали в гараж»

82		Ходьба и бег между предметами; Общеразвивающие упражнения; «Медвежата»; Ходьба по гимнастической скамейке; подвижная игра «Автомобили»; игра «Поехали в гараж»
83		Игровые упражнения: прыжки через шнур, прыжки с высоты, «Поймай мяч»; подвижные игры «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес»
84		Ходьба и бег вокруг кубиков; Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиками; Ходьба боком; «Через канавку»; подвижные игры «Тишина», «Найдем лягушонка»
85		Ходьба и бег между предметами; Общеразвивающие упражнения; «Медвежата»; Ходьба по гимнастической скамейке; подвижная игра «Автомобили»; игра «Поехали в гараж»
86		Игровые упражнения: прыжки через шнур, прыжки с высоты, «Поймай мяч»; подвижные игры «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес»
87	апрель	Ходьба и бег вокруг кубиков; Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиками; Ходьба боком; «Через канавку»; подвижные игры «Тишина», «Найдем лягушонка»
88		Игровые упражнения: ползание под шнур, перепрыгивание через шнур, «Бросание шишек вдаль»; подвижные игры «Поймай комара», «кролики», «Найди свой цвет»
89		Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную; Общеразвивающие упражнения с косичкой; Прыжки из кружка в кружок; «Точный пас»; подвижная игра «По ровненькой дорожке»; Ходьба в колонне по одному
90		Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную; Общеразвивающие упражнения с косичкой; Прыжки из кружка в кружок; «Точный пас»; подвижная игра «По ровненькой дорожке»; Ходьба в колонне по одному
91		Игровые упражнения: ходьба по скамейке, перекатывание мяча между предметами, «Ползание под дугу»; подвижные игры «Поезд», «Воробушки и кот», «Лягушки»
92		Ходьба и бег с выполнением заданий; Общеразвивающие упражнения; Бросание мяча вверх и ловля его руками; «Медвежата»; подвижная игра «Мы топая ногами»; Ходьба в колонне по одному
93		Ходьба и бег с выполнением заданий;

		Общеразвивающие упражнения; Бросание мяча вверх и ловля его руками; «Медвежата»; подвижная игра «Мы топаем ногами»; Ходьба в колонне по одному
94		Игровые упражнения: прыжки через шнур, ползание между кеглями, ходьба по гимнастической скамейке; подвижные игры «Мы топаем ногами», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет»
95		Ходьба и бег с выполнением заданий; Общеразвивающие упражнения с обручем: «Проползи не задень»; «По мостику»; подвижная игра «Огуречек, огуречек» игра «Кто тише»
96		Ходьба и бег в рассыпную; Общеразвивающие упражнения с кольцом: Ходьба по гимнастической скамейке; Прыжки через шнур; подвижная игра «Мыши в кладовой»; игра «Где спрятался мышонок»
97		Ходьба и бег в рассыпную; Общеразвивающие упражнения с кольцом:
98		Ходьба по гимнастической скамейке; Прыжки через шнур; подвижная игра «Мыши в кладовой»; игра «Где спрятался
99	май	Игровые упражнения: «Пойдем по мостику», «Побежим под дорожкой», «Попрыгаем, как зайки»; подвижные игры «Поезд», «Кот и воробушки», «Найди свой домик»
100		Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; Общеразвивающие упражнения с мячом; «Парашютисты»; подвижная игра «Воробушки и кот»; игра «Найдем зайку»
101		Игровые упражнения: «Мышки», «Цыплята»; подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара»
102		Ходьба и бег чередуются; Общеразвивающие упражнения с флажками; «Подбрось и поймай»; «Проползи по скамейке»; подвижная игра «Огуречек, огуречек»; Ходьба в колонне по одному
103		Ходьба и бег чередуются; Общеразвивающие упражнения с флажками; «Подбрось и поймай»; «Проползи по скамейке»; подвижная игра «Огуречек, огуречек»; Ходьба в колонне по одному
104		Игровые упражнения: «Пролезь в норку», «Пройди по дорожке», «Прокати и догони мяч»; подвижные игры «Найди свой домик», «Бегите ко мне»
105		Ходьба и бег в рассыпную; Общеразвивающие упражнения; Лазание на наклонную лесенку; подвижная игра «Коршун и инаседка»; Ходьба в колонне по одному
106		Ходьба и бег в рассыпную; Общеразвивающие упражнения; Лазание на наклонную лесенку; подвижная игра «Коршун и инаседка»; Ходьба в колонне по одному



107		Игровые упражнения: «Прокати в ворота», «Сбей кеглю», «С кочки на кочку»; подвижные игры «Лохматый пес», «Пузырь»
108		Ходьба и бег в колонне по одному; Общеразвивающие упражнения с платочками; Ходьба по доске; «Кузнечики»; подвижная игра «Найди свой цвет»; игра «Кто тише»

### Средняя группа

№	Месяц	Темы ОД
1	сентябрь	Ходьба и бег колонной по одному № 1
2		Основные виды движений №2
3		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную №3
4		Учить отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх № 4
5		Основные виды движений № 5
6		Упражнять в ходьбе и беге по одному, на носках №6
7		Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную №7
8		Основные виды движений № 8
9		Упражнять в ходьбе в обход предметов №9
10		Продолжать учить останавливаться по сигналу во время ходьбы № 10
11		Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики №11
12		Разучить перебрасывание мяча друг другу №12
13	октябрь	Учить сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре №13
14		Основные виды движений № 14
15		Перебрасывание мяча через сетку № 15
16		Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега № 16
17		Основные виды движений № 17
18		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий № 18
19		Повторить ходьбу в колонне по одному № 19
20		Основные виды движений № 20
21		Упражнять в ходьбе и беге между предметами № 21
22		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную № 22
23		Основные виды движений № 23
24		Повторить ходьбу и бег колонной по одному № 24
25	ноябрь	Упражнять в ходьбе и беге между предметами № 25
26		Основные виды движений № 26
27		Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения № 27
28		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге на носках № 28
29		Основные виды движений № 29
30		Повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с

		перешагиванием № 30
31		Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения № 31
32		Основные виды движений № 32
33		Упражнять в ходьбе между предметами, не задевая их №33
34		Прыжки на двух ногах № 34
35		Основные виды движений №35
36		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки № 36
37	декабрь	Развивать внимание при выполнении заданий при ходьбе и беге №37
38		Основные виды движений №38
39		Упражнять в умении действовать по сигналу №39
40		Упражнять в перестроении в пары на месте № 40
41		Основные виды движений № 41
42		Упражнять в ходьбе ступающим шагом №42
43		Упражнять в ходьбе колонной по одному № 43
44		Основные виды движений № 44
45		Упражнять в метании на дальность № 45
46		Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге № 46
47		Основные виды движений № 47
48		Игровые упражнения № 48
49	январь	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их № 49
50		Основные виды движений № 50
51		Повторить игровые упражнения № 51
52		Упражнять в ходьбе со сменой ведущего №52
53		Отбивание мяча от пола одной рукой № 53
54		Упражнять в беге и прыжках вокруг предмета № 54
55		Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их №55
56		Прокатывание мячей друг другу в парах № 56
57		Упражнять в перепрыгивании через препятствия № 57
58		Упражнять в ходьбе со сменой ведущего № 58
59		Основные виды движений № 59
60		Игровые упражнения № 60(1)
61	февраль	Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы №60(2)
62		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени № 60(4)
63		Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии № 61
64		Основные виды движений № 62
65		Игровые упражнения № 63
66		Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде № 64
67		Основные виды движений № 65
68		Повторить игровые упражнения № 66
69		Упражнять в ходьбе и беге врассыпную № 67
70		Основные виды движений № 68
71		Игровые упражнения № 69
72		Упражнять в ходьбе с изменением направления движения № 70
73		Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы №60(2)
74	март	Основные виды движений № 71
75		Развивать ловкость и глазомер № 72
76		Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления

		движения № 73
77		Основные виды движений № 74
78		Развивать ловкость и глазомер при метании в цель № 75
79		Упражнять в ходьбе с выполнением задач по команде №76
80		Основные виды движений №77
81		Упражнять в ходьбе чередуя с прыжками № 78
82		Упражнять в ходьбе и беге по кругу № 79
83		Основные виды движений № 80
84		Упражнять в беге на выносливость № 81
85		Упражнять в ходьбе и беге по кругу
86		Основные виды движений
87	апрель	Основные виды движений № 83
88		Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом № 84
89		Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную № 85
90		Основные виды движений № 86
91		Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне № 87
92		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки № 88
93		Основные виды движений № 89
94		Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в прыжках № 90
95		Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу № 91
96		Основные виды движений № 92
97		Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу № 93
98		Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную № 94
99	май	Основные виды движений № 95
100		Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в беге № 96
101		Упражнять в ходьбе парами № 97
102		Основные виды движений № 98
103		Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками № 99
104		Повторить ходьбу со сменой ведущего № 100
105		Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте № 101
106		Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу № 102
107		Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен № 103
108		Основные виды движений № 104

### Старшая группа

№	Месяц	Темы ОД
1	сентябрь	Бег колонной по одному, в рассыпную, построение в колонну, в две колонны, Основные виды движения № 1
2		Основные виды движения: ходьба по гимнастической скамейке №2
3		Построения в колонны, упражнения в равновесии и прыжках №3
4		Ходьба и бег между предметами, прыжки на двух ногах, броски мяча № 4
5		Прыжки в высоту с места №5
6		Прыжки на двух ногах между предметами № 5
7		Ходьба и бег между предметами, игровые упр. с мячом №6**
8		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и

		ладони, ходьба по канату №7
9		Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах №8
10		Бег, ходьба, игровые упражнения №9**
11		Пролезание боком в обруч №10
12		Пролезание в обруч прямо и боком №11*
13	октябрь	Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке №13
14		Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом №14*
15		Поворот по сигналу во время ходьбы в колонне, прыжки в высоту №16
16		Прыжки со скамейки №17*
17		Игровые упражнения с мячом №18**
18		Метание в цель №19
19		Метание мяча, ползание на четвереньках между предметами №20
20		Бег с перешагиванием через препятствие №21**
21		Ходьба парами, лазание в обруч №22
22		Ползание на четвереньках №23*
23		Бег 1,5 мин. №24**
24		Игровые упражнения
25	ноябрь	Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча №25
26		ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча №26*
27		Ходьба и бег, игровые упражнения с мячом №27**
28		Упражнения в ходьбе с изменением направления №28
29		Прыжки на правой и левой ноге. №29*
30		Бег с перешагиванием №30**
31		Ходьба с изменением темпа движения №31
32		Ведение мяча баскетбольный вариант №32*
33		Ведение мяча с продвижением вперед №33**
34		Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях №32
35		Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет №35
36		Ходьба и бег между предметами №34
37	декабрь	Бег, ходьба по наклонной доске №1
38		Бег, ходьба по наклонной доске №2*
39		Игровые упр. с бегом и прыжками №3**
40		Прыжки попеременно на правой и левой ноге №4
41		Прыжки попеременно на правой и левой ноге №5*
42		Ходьба между снежными постройками №6**
43		Ловля мяча №7
44		Перебрасывание мячей друг другу №8*
45		Бросание снежков №9**
46		Ходьба и бег взявшись за руки, ходьба по гимнастической скамейке через предметы №10
47		Лазание до верха по гимнастической скамейке №11*
48		Снежки в цель №12**
49	январь	Ходьба по наклонной №13
50		Прыжки, ходьба по наклонной №14*
51		Игровые упражнения №15**
52		Прыжок в длину с места №16
53		Прыжки в длину с места №17*

54		Игровые упражнения №18**
55		Перебрасывание мяча №19
56		Перебрасывание мяча №20*
57		Игровые упражнения №21**
58		Лазание на гимнастическую стенку №22
59		Лазание на гимнастическую стенку №23*
60		Игровые упражнения №24**
61	февраль	Бег 1 мин. №25
62		Бег по гимнастической скамейке №26*
63		Игровые упр. №27**
64		Прыжки на двух ногах №28
65		Прыжки в длину с места №29*
66		Игровые упр. №30**
67		Метание в вертикальную цель №31
68		Метание мешочков №32*
69		Игровые упр. №33**
70		Ходьба и бег с выполнением заданий №34
71		Игровые упражнения №35*
72		Построение в шеренгу №36*
73		Повторение пройденного
74		март
75	Ходьба по канату боком №2*	
76	Игровые упр. с бегом №3**	
77	Прыжок в высоту с разбега №4	
78	Прыжки в высоту с разбега №5*	
79	Бег, ходьба №6**	
80	Ползание по гимнастической скамейке №7	
81	Прыжки из обруча в обруч №8*	
82	Бег на скорость; игровые упражнения с прыжками, с мячом №9*	
83	Метание в горизонтальную цель №10	
84	Метание мешочков №11*	
85	Упражнения с бегом, в прыжках и с мячом	
86	Бег на скорость №12**	
87	апрель	
88		Ходьба по гимнастической скамейке №14*
89		Эстафета №15**
90		Прыжки с скакалкой №16
91		Прыжки с скакалкой №17*
92		Прокатывание обруча №18**
93		Метание в вертикальную цель №19
94		Метание мешочков в вертикальную цель №20*
95		Игровые упр. с мячом №21**
96		Лазание на гимнастическую стенку №22
97		Лазание на гимн. скамейку №23*
98		Бег на скорость №24**
99	май	Ходьба на повышенной опоре №25
100		Прыжки №26
101		Бег с высоким подниманием бедра №27**
102		Прыжок в длину с разбега №28
103		Прыжок в длину с разбега №29*
104		Прокатывание обручей №30**
105		Упражнения с мячом №31*
106		Броски мяча о пол и ловля руками №32

107		Бег на скорость №33**
108		Ползание по гимнастической скамейке на животе №34

### Подготовительная группа

№	Месяц	Темы ОД
1	сентябрь	Бег колонной по одному, переход с бега на ходьбу № 1
2		Равномерный бег и бег с ускорением №3**
3		Прыжки из обруча в обруч №2
4		Равномерный бег с соблюдением дистанции № 4
5		Ходьба и бег между предметами №6**
6		Прыжки на двух ногах между предметами № 5
7		Равномерный бег с соблюдением дистанции. Закрепление №4
8		Бросание мяча правой и левой рукой попеременно № 8**
9		Ходьба и бег с четким фиксированием поворотов №7
10		Ходьба и бег между предметами. Закрепление № 6
11		Чередование ходьбы и бега №9**
12		Чередование ходьбы и бега по сигналу воспитателя №10
13	октябрь	Ходьба и бег между предметами. Закрепление №13
14		Лазанье в обруч № 11**
15		Ходьба по гимнастической скамейке № 14
16		Бег с преодолением препятствий № 15
17		Чередование ходьбы и бега по сигналу воспитателя № 12**
18		Ходьба с изменением направления движения по сигналу № 16
19		Ходьба с изменением направления движения по сигналу. Закрепление № 16
20		Бег в среднем темпе №18**
21		Ходьба с высоким подниманием колен №19
22		Ведение мяча между предметами №20
23		Ходьба с изменением направления движения №21**
24		Ходьба со сменой темпа движения №22
25	ноябрь	Ползание по гимнастической скамейке №23
26		Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя №24**
27		Ходьба и бег по кругу №25
28		Ходьба по канату боком приставным шагом №26
29		Ходьба, перешагивая через предметы №27**
30		Ходьба с изменением направления движения №28
31		Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед №29
32		Бег с преодолением препятствий №30**
33		Ведение мяча с продвижением вперед №31
34		Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях №32
35		Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет №35
36		Ходьба и бег между предметами №34
37	декабрь	Ходьба с изменением темпа движения №33**
38		Ходьба и бег с изменением направления движения №36
39		Ходьба с различными положениями рук №1
40		Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя №3**
41		Ходьба по гимнастической скамейке №2
42		Ходьба с изменением темпа движения №4
43		Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу

		воспитателя №6**	
44		Прыжки ногам между предметами №5	
45		Ходьба с изменением темпа движения с ускорением и замедлением №7	
46		Ходьба и бег в колонне по одному №9**	
47		Перебрасывание мячей в парах №8	
48		Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону №10	
49	январь	Ходьба между постройками из снега №12**	
50		Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет №11	
51		Ходьба и бег по кругу №13	
52		Ходьба в колонне по одному №15**	
53		Прыжки на двух ногах из обруча в обруч №14	
54		Ходьба с выполнением заданий для рук №16	
55		Игровое упражнение «Снежная королева» №18**	
56		Прыжки в длину с места №17	
57		Ходьба и бег с дополнительным заданием №19	
58		Ходьба между снежками №21**	
59		Переброска мячей друг другу №20	
60		Ходьба и бег с изменением направления движения №22	
61		февраль	Ходьба между постройками из снега №24**
62			Ползание на четвереньках между предметами №23
63	Сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре №25		
64	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя №27**		
65	Ходьба по рейке гимнастической скамейки №26		
66	Ходьба и бег с выполнением упражнений для рук №28		
67	Ходьба с выполнением заданий №30**		
68	Прыжки на двух ногах между предметами №29		
69	Ходьба со сменой темпа движения №31		
70	Ходьба и бег с выполнением заданий №33**		
71	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой №32		
72	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания на внимание №34		
73	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет» №36**		
74	март	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове №35	
75		Ходьба и бег между предметами №1	
76		Бег на скорость, игровые задания с прыжками и мячом №3**	
77		Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке №2	
78		Ходьба в колонне по одному, беге в рассыпную №4	
79		Бег, в прыжки; развивать ловкость в заданиях с мячом №6**	
80		Прыжки через шнуры №5	
81		Метание мешочков в горизонтальную цель №7	
82		Бег на скорость; игровые упражнения с прыжками, с мячом №9**	
83		Ходьба между предметами №8	
84		Ходьба и бег с выполнением задания №10	
85		Упражнения с бегом, в прыжках и с мячом №12**	

86		Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур №11	
87	апрель	Упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом №13	
88		Упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками №15**	
89		Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на го- лове №14	
90		Прыжки в длину с разбега №16	
91		Игровые задание с ходьбой и бегом №18**	
92		Лазанье под шнур в группировке №17	
93		Ходьба в колонне по одному, в построение в пары №19	
94		Бег на скорость; задания с прыжками №21**	
95		Метание мешочков на дальность №20	
96		Ходьба и бег с выполнением заданий №22	
97		Игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. №24**	
98		Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно №23	
99		май	Метание мешочков на дальность. Закрепление №20
100			Прыжки через короткую скакалку; продолжительный бег №27**
101			Прыжки с продвижением вперед на одной ноге №25
102			Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу №26
103			Ходьба и бег с выполнением заданий; упражнения с мячом, в прыжках №30**
104	Ходьба и бег со сменой темпа движения №28		
105	Метание мешочков в вертикальную цель №29		
106	Ходьба и бег между предметами; врасыпную №33**		
107	Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу №31		
108	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит» №32		