

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ п. Комсомольский  
\_\_\_\_\_ А.Н. Фенюк  
Приказ № 49-ОД-ДС\_ от «29» 08 2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ  
В СПДС «КОЛОСОК»**

Рассмотрено на заседании  
Малого педагогического совета  
культуре

Протокол № \_\_\_1\_ от «29» \_\_08\_\_2022 г.

Подготовила:  
инструктор по физической

Кокорева М.И.

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

### **1.Целевой раздел Программы:**

- 1.1 Пояснительная записка:
- 1.2. Цели и задачи реализации программы.
- 1.3. Принципы и подходы к формированию программы.
- 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей от 2 до 7 лет .
- 1.5. Характеристика детей ТНР и ЗПР.
- 1.6. Интеграция образовательных областей.
- 1.7. Оценка здоровья детей.
- 1.8. Планируемые результаты освоения программы.
- 1.9. Система мониторинга достижения планируемых результатов.

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

- 2.1. Учебный план.
- 2.2. Содержание работы образовательной области:  
«Физическое развитие».
- 2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
- 2.4. Тематическое планирование.
- 2.5. Комплексно- тематическое планирование.
- 2.6. Взаимодействие со специалистами.
- 2.7. Планирование работы по взаимодействию с родителями.
- 2.8. Коррекционная работа с детьми ТНР и ЗПР.

### **3. Организационный раздел Программы:**

3.1. Расписание НОД.

3.2. Циклограмма ежедневного планирования.

3.3. Модель оптимального двигательного режима.

3.4. План физкультурных праздников и развлечений.

3.5. Физкультурное оборудование и инвентарь.

3.6. Методическое обеспечение рабочей программы по ОО.

# 1.Целевой раздел образовательной программы.

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой –образовательной программой дошкольного образования СПДС «Колосок», созданной в соответствии с инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н.Е, Комаровой Т.С., Дорофеевой Э.М.

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

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.

## 1.2. Цели и задачи реализации Программы.

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

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- **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.

## 1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

-содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
  - сотрудничество Организации 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).

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

С 2 до 7 лет жизни у детей под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются.

Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

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

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

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

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

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

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной

осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

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

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

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

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

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

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций.

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

### Проявления в психическом развитии:

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

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

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

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

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

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



- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

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

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

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

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

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

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

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

## **1.5. Характеристика детей с ТНР и ЗПР.**

Особенности развития детей с ТНР. Группу дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи составляют, прежде всего, дети с остаточными явлениями поражения центральной нервной системы, что обуславливает частое сочетание у них стойкого речевого дефекта с различными особенностями психической деятельности. Развитие психики ребёнка с нарушениями речи подчиняется в основном тем же закономерностям, что и развитие психики ребёнка в норме. Однако системный речевой дефект часто приводит к возникновению вторичных отклонений в умственном развитии, к своеобразному формированию психических функций (память, внимание, восприятие, мышление). Общая характеристика речевого развития детей с ТНР. В классической литературе выделено 4 уровня, характеризующих речевой статус детей с общим недоразвитием речи (ОНР):

- Первый уровень развития речи характеризуется полным или почти полным отсутствием словесных средств общения в возрасте, когда у нормально развивающихся детей речь в основном сформирована;
- На втором уровне речевого развития речевые возможности детей возрастают. Дети начинают общаться не только с помощью жестов, лепетных слов, как на первом уровне, но и с помощью достаточно постоянных, хотя и искажённых в фонетическом и грамматическом отношении речевых средств.
- Третий уровень речевого развития характеризуется более или менее развёрнутой обиходной речью без грубых лексико-грамматических и фонетических отклонений. У детей отмечаются лишь отдельные пробелы в развитии фонетики, лексики и грамматического строя речи.

- Для детей четвёртого уровня речевого развития характерны нередко выраженные нарушения в лексике, фонетике, грамматике, которые чаще проявляются в процессе выполнения специальных заданий.

**Особенности развития детей с ЗПР:** деятельность детей носит недостаточно целенаправленный характер, дети часто— действуют импульсивно, легко отвлекаются, быстро утомляются, истощаются; им характерно рассеянность внимания, слабость удержания и переключения,— повышенная отвлекаемость, особенно на словесный раздражитель; сенсорное развитие также отличается качественным своеобразием: несколько— затруднен процесс восприятия (снижен темп, сужен объем, недостаточна точность зрительного, слухового, тактильно-двигательного восприятия), эталонные представления своевременно не формируются, затруднена ориентировочно-исследовательская деятельность, отмечаются недостатки зрительно-моторной и слухо-зрительно-моторной— координации, эта недостаточность проявляется в несформированности чувства ритма, трудностях в формировании пространственных ориентировок; недостатки сенсорного развития и речи влияют на формирование сферы образов — представлений; у детей ограничен объем памяти и снижена прочность запоминания, характерна— неточность воспроизведения и быстрая утрата информации.

В наибольшей степени страдает вербальная память (при правильном подходе к обучению, дети способны к усвоению некоторых мнемотехнических приемов, овладению логическими способами запоминания).

### **Характеристика детей с ЗПР.**

Задержка психического развития (ЗПР) — это нарушение нормального темпа психического развития. Дети с задержкой психического развития не имеют нарушений отдельных анализаторов и крупных поражений мозговых структур, но

отличаются незрелостью сложных форм поведения, целенаправленной деятельности на фоне быстрой истощаемости, утомляемости, нарушенной работоспособности. Задержка психического развития у ребенка означает наличие значительного отставания в развитии умственных способностей и поведенческих навыков соответственно его фактического возраста. Дети со средней задержкой развития проявляют выраженное замедление развития в течение своих дошкольных лет. Чем такие дети становятся старше, различия в общем умственном развитии и поведенческих навыках по сравнению с их сверстниками, при отсутствии правильного лечения, становятся только шире. Недостатком способности к умственному восприятию и переработке внешней информации ребенка с задержкой развития является плохая память, несообразительность, проблемы внимания, речевые трудности и отсутствие желания обучаться.

**Память.** Дети с задержкой развития с трудом запоминают информацию, в особенности они испытывают трудности с кратковременной памятью, затрачивают больше времени на запоминание информации, им сложнее удерживать в памяти большие объемы информации, чем их сверстникам за это же время. Что касается долговременной памяти, то дети с задержкой развития способны к запоминанию информации и извлечению ее из памяти спустя дни и недели, так же как и их сверстники. Нарушения речи при задержке психического развития преимущественно имеют системный характер и входят в структуру дефекта. Многим детям присущи недостатки звукопроизношения и фонематического развития, имеется ограниченный словарный запас. На уровне импрессивной речи отмечаются трудности в понимании сложных, многоступенчатых инструкций, логико-грамматических конструкций типа «Коля старше Миши», «Береза растет на краю поля», плохо понимают содержание рассказа со скрытым смыслом, затруднен процесс декодирования текстов, т.е. затруднен процесс восприятия и осмысления содержания рассказов, сказок, текстов для пересказа. В их речи редко встречаются прилагательные, наречия, сужено 19 употребление глаголов. Затруднены словообразовательные процессы, позже, чем в норме, возникает период детского словотворчества. Грамматический строй речи отличается рядом особенностей: ряд грамматических категорий дети практически не используют в речи, однако, если сравнивать количество ошибок в употреблении грамматических форм слова и в употреблении

грамматических конструкций, то явно преобладают ошибки второго типа. Ребенку трудно воплотить мысль в развернутое речевое сообщение, хотя ему и понятно смысловое содержание изображенной на картинке ситуации или прочитанного рассказа, и на вопросы педагога он отвечает правильно. Незрелость внутри речевых механизмов приводит не только к трудностям в грамматическом оформлении предложений. Основные проблемы касаются формирования связной речи. Дети не могут пересказать небольшой текст, составить рассказ по серии сюжетных картин, описать наглядную ситуацию, им недоступно творческое рассказывание. В различных видах деятельности важно учить детей сопровождать речь свои действия, подводить итог выполненной работе, а на более поздних этапах – составлять инструкции для себя и для других, т.е. обучать действиям планирования. Рассматривая психологическую структуру задержки психического развития в дошкольном возрасте, можно выявить ее основные звенья: недостаточную сформированность мотивационно-целевой основы деятельности, сферы образов-представлений, недоразвитие знаково- символической деятельности. Игра. Все названные особенности наиболее ярко проявляются на уровне игровой деятельности детей с задержкой психического развития. У них снижен интерес к игре и к игрушке, с трудом возникает замысел игры, сюжеты игр тяготеют к стереотипам, преимущественно затрагивают бытовую тематику. Ролевое поведение отличается импульсивностью, например, ребенок собирается играть в «больницу», с увлечением одевает белый халат, берет чемоданчик с «инструментами» и идет в магазин, так как его привлекли красочные атрибуты в игровом уголке и действия других детей. Не сформирована игра и как совместная деятельность: дети мало общаются между собой в игре, игровые объединения неустойчивы, часто возникают конфликты, коллективная игра не складывается. В отличие от умственно отсталых дошкольников, у которых без специального обучения ролевая игра не формируется, дети с задержкой психического развития находятся на более высоком уровне, они переходят на этап сюжетно-ролевой игры. Однако, в сравнении с нормой, уровень ее развития достаточно низкий и требует коррекции. Незрелость эмоционально-волевой сферы детей с задержкой психического развития обуславливает своеобразие формирования их поведения и личностных особенностей. Страдает сфера

коммуникации. По уровню коммуникативной деятельности дети находятся на более низкой ступени развития, чем сверстники. Так, исследования Е.Е. Дмитриевой показали, что старшие дошкольники с задержкой психического развития не готовы к внеситуативно-личностному общению со взрослыми, в отличие от своих нормально развивающихся сверстников, они достигают лишь уровня ситуативно-делового общения. Эти факты необходимо учитывать при построении системы педагогической коррекции. Отмечаются проблемы в формировании нравственно-этической сферы: страдает сфера социальных эмоций, дети не готовы к «эмоционально теплым» отношениям со сверстниками, могут быть нарушены эмоциональные контакты с близкими взрослыми, дети слабо ориентируются в нравственно-этических нормах поведения. Скорость обучения. Интенсивность овладения новыми знаниями и навыками у детей с ЗПР ниже, чем у их сверстников с развитием в пределах нормы. Часто используемым показателем в этом случае служит количество занятий, после которых ребенок способен решить ту, или иную задачу самостоятельно, без посторонней помощи. Внимание. Способность к реагированию на важные детали предстоящей для решения задачи является характеристикой продуктивности обучения ребенка. Дети с задержкой развития имеют сложности с вниманием к основным чертам изучаемой задачи, в тоже время отвлекаясь на несущественные или вообще посторонние детали. Кроме того, дети с ЗПР, часто испытывают трудности с необходимостью удержать внимание во время изучения задачи. Проблемы с вниманием усложняют детям возможность получения, усвоения и использования новых знаний и навыков. Эффективным воспитательным решением для детей с ЗПР должен стать систематический контроль основных признаков концентрации зрительного внимания, также как и контроль отвлекающих признаков. Применение практики поддержки длительного внимания у детей с ЗПР значительно повышает их успехи в обучении и применении новых полученных знаний и навыков. Общая характеристика обучения. Дети с нарушениями развития, в особенности с ЗПР, часто испытывают трудности с использованием новых полученных знаний и навыков в обстановке или ситуации, отличной от той, где они получили эти навыки. Такое обобщение изученного происходит у обычных детей без усилий, дети же с задержкой развития нуждаются в

закреплении полученных знаний и навыков в разных ситуациях. Мотивация. Часть детей с задержкой развития проявляют выраженное отсутствие интереса к обучению или решению возникающих проблем. Они проявляют беспомощность, в состоянии, в котором обычный ребенок, даже имеющий негативный опыт в решении поставленной задачи, ожидает положительный результат от приложенных усилий. В попытке уменьшения негативного результата ребенок может заранее ожидать наиболее низкого эффекта от своих действий и даже не пытаться приложить больше усилий. При возникновении ситуации, требующей решения, дети с ЗПР могут быстро сдаваться и отказываться от приложения усилий, либо ожидать помощи. Часть детей с ЗПР не могут подойти к решению проблемы самостоятельно, так как не ощущают контроля над ситуацией и полагаются на помощь или принятие решения со стороны. Таким детям особенно необходима поддержка со стороны родителей и при неоднократном успешном выполнении задачи с ребенком, ему необходимо позволить выполнить ее самостоятельно, при этом, после собственного успеха, и его повторения, ребенок приобретет способность решать проблемы, не отличаясь от остальных детей. Дети с задержкой развития имеют явные сложности с адаптивным поведением. Эта особенность может проявляться в самых разнообразных формах. Ограниченные способности самообслуживания и социальных навыков, так же как серьезные недостатки поведения - это характерные черты ребенка с задержкой развития. Болезненное восприятие критики, ограниченный самоконтроль, странное или неуместное поведение, так же как агрессия или даже собственное членовредительство, наблюдаются у детей с задержкой развития. Задержка психического развития, включая расстройства поведения, может сопутствовать ряду генетических заболеваний. В целом, чем сильнее степень задержки развития, тем сложнее проблемы с поведением. Самообслуживание и повседневные навыки. Дети с задержкой развития, нуждающиеся во всеобщей поддержке, должны быть обучены базовым навыкам самообслуживания, такими как одевание, прием пищи, личной гигиене. Прямое обучение и поддержка, дополнительные подсказки, упрощенные методы необходимы для облегчения им трудностей и повышения качества их жизни. Большинство детей с незначительной задержкой развития обучаются всем базовым навыкам

самообслуживания, но они испытывают необходимость в обучении их этим навыкам, для дальнейшего их независимого использования. Социальное развитие. Обретение друзей и личных взаимоотношений может стать настоящей проблемой для многих детей с ЗПР. Ограниченные навыки процесса познания, слабое развитие речи, необычное или неуместное поведение, значительно затрудняют взаимодействие с окружающими. Обучение детей с задержкой развития социальным навыкам и межличностному общению, наравне с коррекцией проблем, вызывающих трудности социального развития, являются важнейшей задачей для их дальнейшей социально адаптированной самостоятельной жизни.

## **1.6 Интеграция образовательных областей**

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

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

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

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

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями.

Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.





|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**1.8 Планируемые результаты освоения программы:**

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

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

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

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

### **Планируемые результаты:**

#### **Вторая группа раннего возраста:**

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

#### **Вторая младшая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- 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.

### **Средняя группа:**

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

### **Старшая группа:**

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

### **Подготовительная группа:**

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

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

## **1.9. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы.**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

#### **Диагностические методики**

Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2009»

#### **Показатели физической подготовленности детей**

##### **Прыжки в длину с места (см)**

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

| <b>Возраст</b> | <b>Пол</b> | <b>Высокий</b> | <b>Средний</b> | <b>Низкий</b> |
|----------------|------------|----------------|----------------|---------------|
| 4 года         | мальчики   | 86 и выше      | 85 – 58        | 57 - 47       |
|                | девочки    | 79 и выше      | 78 – 52        | 51 - 42       |
| 5 лет          | мальчики   | 108 и выше     | 107 – 75       | 74 - 62       |
|                | девочки    | 101 и выше     | 100 – 73       | 72 - 62       |
| 6 лет          | мальчики   | 125 и выше     | 124 – 100      | 99 - 85       |
|                | девочки    | 120 и выше     | 119 – 91       | 90 - 80       |
| 7 лет          | мальчики   | 135 и выше     | 134 – 106      | 105 - 96      |
|                | девочки    | 132 и выше     | 131 – 99       | 98 - 84       |

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м).на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

| <b>Возраст</b> | <b>Пол</b> | <b>Высокий</b> | <b>Средний</b> | <b>Низкий</b> |
|----------------|------------|----------------|----------------|---------------|
| 4 года         | мальчики   | 8.2 и выше     | 8.3 – 11.1     | 11.2 – 12.2   |
|                | девочки    | 8.4 и выше     | 8.5 – 11. 2    | 11.3 – 13.3   |
| 5 лет          | мальчики   | 7,8 и выше     | 7.9 – 9.5      | 9.6 – 10.2    |
|                | девочки    | 7,9 и выше     | 8.0 – 9.8      | 9.9 – 10.5    |
| 6 лет          | мальчики   | 6.9 и выше     | 7.0 – 8.9      | 9.0 – 9.4     |
|                | девочки    | 7.6 и выше     | 7.7 – 8.9      | 9.0 – 9.6     |
| 7 лет          | мальчики   | 6.5 и выше     | 6.6 – 8.1      | 8.2 – 8.7     |
|                | девочки    | 6.6 и выше     | 6.7 – 8.2      | 8.3 – 8.8     |



**Выносливость.****Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)****Оборудование: 2 ориентира, секундомер**

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

| <b>Возраст</b> | <b>Пол</b> | <b>Высокий</b> | <b>Средний</b> | <b>Низкий</b> |
|----------------|------------|----------------|----------------|---------------|
| 5 лет          | мальчики   | 25. 0 и выше   | 25.1 – 28.7    | 28.8 - 30.6   |
|                | девочки    |                |                |               |
| 6 лет          | мальчики   | 29.2 и выше    | 29.3 – 33.7    | 33.8 - 35.7   |
|                | девочки    |                |                |               |
| 7 лет          | мальчики   | 33.6 и выше    | 33.7 – 37.3    | 33.8 - 41.2   |
|                | девочки    |                |                |               |

## Гибкость

### **Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

**Процедура тестирования:** Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

**Результат:** заносится в сантиметрах

| <b>Возраст</b> | <b>Пол</b> | <b>Высокий</b> | <b>Средний</b> | <b>Низкий</b> |
|----------------|------------|----------------|----------------|---------------|
| 4 года         | мальчики   | 8 и выше       | 7 – 1          | 0 - -2        |
|                | девочки    | 10 и выше      | 9 – 3          | 2 - 0         |
| 5 лет          | мальчики   | 9 и выше       | 8 – 2          | 1 - -2        |
|                | девочки    | 11 и выше      | 10 – 4         | 3 - 1         |
| 6 лет          | мальчики   | 10 и выше      | 9 – 3          | 2 - 0         |
|                | девочки    | 13 и выше      | 12 – 5         | 4 – 2         |
|                | мальчики   | 11 и выше      | 10 – 4         | 3 – 1         |

|       |         |           |        |       |
|-------|---------|-----------|--------|-------|
| 7 лет | девочки | 15 и выше | 14 – 6 | 5 – 3 |
|-------|---------|-----------|--------|-------|

### Ловкость.

#### **Челночный бег 3×10**

**Цель:**Оределить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.).ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

| <b>Возраст</b> | <b>Пол</b> | <b>Высокий</b> | <b>Средний</b> | <b>Низкий</b> |
|----------------|------------|----------------|----------------|---------------|
| 4 года         | мальчики   | 11.9 и выше    | 12.0 – 12.5    | 12.6 – 13.0   |
|                | девочки    | 12.1 и выше    | 12.2 – 12.7    | 12.8 – 13.2   |
| 5 лет          | мальчики   | 11.2 и выше    | 11.3 – 11.7    | 11.8 – 12.5   |
|                | девочки    | 11.4 и выше    | 11.5 – 12.2    | 12.3 – 12.8   |
|                | мальчики   | 10.6 и выше    | 10.7 – 11.3    | 11.4 – 11.8   |
|                | девочки    | 10.8 и выше    | 10.9 – 11.6    | 11.7 – 12.0   |

|       |          |             |             |             |
|-------|----------|-------------|-------------|-------------|
| 6 лет |          |             |             |             |
| 7 лет | мальчики | 10.0 и выше | 10.1 – 10.9 | 11.0 – 11.4 |
|       | девочки  | 10.2 и выше | 10.3 – 11.1 | 11.2 – 11.6 |

### Сила.

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

**Оборудование:** набивной мяч массой 1 кг.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска. **Результат:** фиксируется лучший результат в (м.)

| Возраст | Пол      | Высокий     | Средний     | Низкий      |
|---------|----------|-------------|-------------|-------------|
| 4 года  | мальчики | 2.05 и выше | 2.04 – 1.65 | 1.64 – 1.25 |
|         | девочки  | 1.90 и выше | 1.89 – 1.55 | 1.54 – 1.10 |
| 5 лет   | мальчики | 2.60 и выше | 2.59 – 2.10 | 2.09 – 1.65 |
|         | девочки  | 2.30 и выше | 2.29 – 1.99 | 1.80 – 1.40 |
| 6 лет   | мальчики | 3.40 и выше | 3.39 – 2.60 | 2.59 – 2.15 |
|         | девочки  | 3.00 и выше | 2.99 – 2.30 | 2.29 – 1.75 |

|       |          |             |             |             |
|-------|----------|-------------|-------------|-------------|
| 7 лет | мальчики | 4.00 и выше | 3.99 – 3.01 | 3.00 – 2.70 |
|       | девочки  | 3.50 и выше | 3.49 – 2.60 | 2.59 – 2.20 |

## **2.Содержательный раздел:**

### **2.1. Учебный план.**

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин.- 2-я группа раннего возраста

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**(разминка):**

1 мин. - 1,5 мин. – 1-я и 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная часть** (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. -1-я группа, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

1 мин.- 1-я.- 2-я младшая группа и средняя группа,2 мин. - старшая группа,3 мин. - подготовительная к школе группа.

## **СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое 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 строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин.- 2-я группа раннего возраста,

1,5 мин. – 2-я младшая группа,

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

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

9 мин.- 2-я группа раннего возраста,

13,5 мин. - 2-я младшая группа,

18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа.

## **2.2. Содержание работы по физическому развитию для детей**

### **2-3 лет**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

Во 2-й группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

#### **Основные движения:**

1. Ходьба: Детей нужно учить ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.
2. Бег: На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.
3. Прыжки: Вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.
4. Катание, бросание, ловля: Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.
5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.



6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

Во 2-й группе раннего возраста в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

### **3-4 лет.**

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

решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Организовывать подвижные игры с правилами.

9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

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

### **1. Основные виды движений**

**Ходьба:** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег:** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, 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.

## **2. *Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## **3. *Спортивные упражнения.***

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

## **4. *Подвижные игры:***

**С бегом** - «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками** - «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем** - «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей** - «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве** - «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

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

**Содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет**

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

#### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. 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), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед

(расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## **2. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять 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).

### **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

### **4. Подвижные игры.**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

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

## **Содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет**

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.



4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно 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. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

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

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

##### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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 (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, ушами вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед; в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку.

Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

## **2. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

## **3 Спортивные упражнения.**

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

## **4. Спортивные игры.**

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **5. Подвижные игры.**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

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

## **Содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет**

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

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

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

#### **1. Основные движения.**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу). Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## **2. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

## **3. Спортивные упражнения.**

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.).

Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот.

Участвовать в играх — эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

#### **4. Спортивные игры.**

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

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

#### **5. Подвижные игры.**

**С бегом** - «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками** - «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

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



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

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

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

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

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;

- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

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

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

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

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

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По этому направлению разработаны:

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

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

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

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

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи. **Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

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

гимнастической скамейке.

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

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

**Броски:** большого мяча на дальность разными способами.

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

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

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

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

## **2.4. Тематическое планирование.**

Тематическое планирование младшего возраста

## 2.4. Тематическое планирование старшего возраста

| Месяц                                     | Тема                            | Варианты мероприятий  |
|---|---------------------------------|---|
| Сентябрь 1-я неделя                       | День знаний                     | Праздник «День знаний»  |
| Сентябрь 2-4 недели                       | Я в мире человек                | День здоровья, концерт детской самодеятельности   |
| Сентябрь-5неделя                          | Неделя безопасности             | Тематическое развлечение  |
| Октябрь 1-3ая неделя                      | Осень                           | Конкурс поделок для родителей «Очумелые ручки»,   |
| Октябрь 4-ая неделя<br>ноябрь 1-2 недели  | День народного единства         | Интегрированные занятия   |
| Ноябрь 3-4 недели                         | Моя страна                      | Конкурс чтецов «Осень»  |
| Декабрь 1-5 недели                        | «Новый год у ворот»             | Новогодний праздник, конкурс чтецов «Зима»  |
| Январь 2-4 недели                         | Зима                            | Зимний спортивный праздник, театрализованные представления  |
| Февраль 1-3 недели                        | День защитника Отечества        | Праздник, посвящённый Дню защитника Отечества   |
| Февраль 4-ая неделя -<br>март 1-ая неделя | Международный женский<br>день   | Мамин праздник, выставка детского творчества  |
| Март 2-ая неделя                          | Масленица                       | Народный фольклорный праздник   |
| Март 3-4 недели                           | Народная культура и<br>традиции | Игры-забавы, фольклорный праздник «Прилёт птиц»,<br>театрализованные представления, развлечения «Весёлая ярмарка» |
| Апрель 1-2 недели                         | Космос                          | Тематические развлечения, спортивные развлечения  |
| Апрель 3-4 недели                         | Весна                           | Праздник весны, тематические развлечения  |
| Май 1-ая неделя                           | День Победы                     | Праздник День Победы, концерт детей.  |
| Май 2-4 недели                            | Лето                            | Конкурс чтецов «Весна» Праздник «Лето красное», «До свиданья,<br>детский сад»                                     |



## 2.5. Комплексно- тематическое планирование во 2-й группе раннего возраста:

С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей».

### Сентябрь

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| <b>Задачи</b>                                    | Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие, умение ползать, ходить, меняя направление на определенный сигнал, приучать бегать, в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание, бросать предмет на дальность правой левой рукой под веревку |   |  |  |
| <b>1-я часть<br/>вводная</b>                     | Свободная ходьба, ходьба враспынную и бег за инструктором, чередование, ходьба и бег между стульями.   |   |  |  |
| <b>№ занятия</b>                                 | № 1-2  | № 3-4   | № 5-6  | № 7-8  |
| <b>2-я часть:<br/>Основные виды<br/>движений</b> | 1.Ходьба по дорожке между(30-35 см) двумя параллельно лежащими веревками.  | 1. Ползание на четвереньках (4-6м) к игрушке. | 1. Ходьба по ребристой дорожке<br><br>2.Вхождение и схождение со скамейки. | 1. Ползание на четвереньках, подползти под веревку, доползти до игрушки<br><br>2.Бросание на дальность мяча. |
| <b>Подвижные<br/>игры:</b>                       | « Бегите ко мне  | « Догоните меня»»                             | « В гости к куклам»  | «Бегите ко мне»  |
| <b>3-я часть</b>                                 | Ходьба в колонне по одному за воспитателем.  | Ходьба за педагогом.<br><br>«Как мышки».      | Ходьба за педагогом вместе с куклой  | Спокойная ходьба   |

## Октябрь

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <b>Задачи</b>                                    | <p>Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении; умение реагировать на сигнал, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолевать робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу, учить бросать в горизонтальную цель, знакомство с прыжком вперед</p> <p>на 2- х. ногах, учить ходить по гимнастической скамейке; бросать мяч из - за головы двумя руками, от груди, упражнять в ползание на четвереньках, развивать чувство равновесия, координацию движения.</p> |  |   |  |
| <b>1-я часть<br/>вводная</b>                     | Ходьба и бег в чередовании, остановка на сигнал, бег враспынную.  |  |   |  |
| <b>№ занятия</b>                                 | № 1-2   | № 3-4  | №5-6  | № 7-8  |
| <b>2-я часть:<br/>Основные виды<br/>движений</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазание по гимнастической стенке</li> <li>• Ходьба по ребристой дорожке</li> <li>• Прокатывание мяча</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мешочков в горизонтальную цель</li> <li>• Прыжки через веревку на 2- х. ногах</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>• Бросание мяча на дальность из- за головы.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча двумя руками на дальность</li> <li>• Прыжки в длину с места через веревку</li> <li>• Бросание мяча на дальность от груди</li> <li>• Прокатывание мяча</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание на дальность мяча от груди</li> <li>• Ходьба по наклонной доске вверх, вниз</li> <li>• Бросание и ловля мяча</li> <li>• Ходьба по наклонной доске вверх, вниз</li> </ul> |
| <b>Подвижные<br/>игры</b>                        | « Догоните мяч»<br>«Бегите ко мне»  | «Догоните меня»<br><br>«Догони мяч»  | «Догони мяч»<br><br>« Через ручеек »  | « Солнышко и дождик»   |
| <b>3-я часть:</b>                                | Ходьба в колонне по одному.   | Спокойная ходьба враспынную  | Ходьба парами   | Спокойная ходьба.  |

## Ноябрь

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <b>Задачи</b>                                    | Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе, в ползание на четвереньках. Катание мяча под дугу, развивать глазомер. И чувство равновесия, воспитывать умение слышать сигналы, реагировать на них, сдерживать себя. Совершенствовать прыжок в длину с места на 2-х ногах, приучать соблюдать определенное направление, закреплять умение реагировать на сигнал |  |   |   |
| <b>1-я часть<br/>вводная</b>                     | Ходьба и бег чередование, остановка на сигнал, бег врассыпную, ходьба и бег между предметами (стульями), построение в круг  |  |   |   |
| <b>№ занятия</b>                                 | № 1-2   | № 3-4  | № 5-6   | № 7-8   |
| <b>2-я часть:<br/>Основные виды<br/>движений</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание на дальность правой левой рукой</li> <li>• Прыжки в длину с места</li> <li>• перешагивание через препятствие</li> <li>• Катание мячей</li> <li>• Перешагивание через предметы</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков на дальность правой левой рукой</li> <li>• Ходьба по ребристой дорожке</li> <li>• ползание на четвереньках до рейки</li> <li>• Подлезание под рейку</li> <li>• Прыжки в длину с места через веревку</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание в горизонтальную цель правой левой рукой</li> <li>• прыжки в длину с места</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>• Катание мяча в воротца</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по ребристой дорожке</li> <li>• Прыжки в длину с места через 2 веревки</li> <li>• Ползание на четвереньках и подлезание под дугу</li> <li>• Прыжки в длину с места через 2 веревки</li> </ul> |
| <b>Подвижные<br/>игры:</b>                       | « Догоните меня»  | «Догоните мяч»   | « Солнышко и дождик»  | « Воробышки и автомобиль»   |
| <b>3-я часть:</b>                                | М/И. «Кто тише»   | Ходьба со сменой темпа   | Ходьба обычным шагом в чередование с ходьбой на носках  | Спокойная ходьба на носках  |

## Декабрь

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <b>Задачи</b>                                    | Учить детей прыгать в длину с места; упражнять в ходьбе по ребристой дорожке; в бросании мяча в горизонтальную цель; совершенствовать навык бросания мяча из за головы; выполнять бросок только по сигналу; согласовывать свои действия со своими товарищами; воспитывать смелость, выдержку, внимание; закреплять ходьбу по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. |   |  |   |
| <b>1-я часть<br/>вводная</b>                     | Ходьба и бег чередование в колонне по одному, остановка на сигнал, бег враспынную, ходьба и бег между предметами (обручами), построение в кругу   |   |  |   |
| <b>№ занятия</b>                                 | № 1-2   | № 3-4   | № 5-6  | № 7-8   |
| <b>2-я часть:<br/>Основные виды<br/>движений</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание на дальность правой левой рукой</li> <li>• Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</li> <li>• Ходьба по ребристой дорожке</li> <li>• Бросание и ловля мяча</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание на дальность мешочков с песком правой левой рукой</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>• прыжки в длину с места через 2 параллельные веревки</li> <li>• Лазание по гимнастической стенке любым способом</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча на дальность из за головы</li> <li>• Прыжки в длину с места на 2- х. ногах</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>• Ползание на четвереньках и подлезание под рейку</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мешочка на дальность правой левой рукой</li> <li>• Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</li> <li>• Ходьба по ребристой дорожке</li> <li>• Прыжки в длину с места на 2- х. ногах</li> </ul> |
| <b>Подвижные<br/>игры:</b>                       | «Поезд»   | «Самолеты»  | « Пузырь»  | « Птички в гнездышках»  |
| <b>3-я часть.</b>                                | Ходьба друг другом  | Ходьба с остановкой на сигнал   | Ходьба змейкой   | «Кто тише»  |

## Январь

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <b>Задачи</b>                                | Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катание мяча, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать глазомер, учить катать мяч друг другу, упражнять в метании на дальность |   |   |  |
| <b>1-я часть вводная</b>                     | Ходьба и бег чередование в колонне по одному с бегом в разные стороны, остановка на сигнал, бег враспынную, ходьба и бег между предметами (обручами), построение в кругу.   |   |   |  |
| <b>№ занятия</b>                             | №1-2  | № 3-4   | № 5-6   | № 7-8  |
| <b>2-я часть:<br/>Основные виды движений</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Катание мяча в воротцах</li> <li>• Лазание по гимнастической стенке</li> <li>• Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</li> <li>• Бросание мешочков в горизонтальную цель</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мешочков с песком правой левой рукой в горизонтальную цель</li> <li>• Прыжки в длину с места на 2- х. ногах</li> <li>• Ползание на четвереньках и подлезание под дугу</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мешочка на дальность правой левой рукой</li> <li>• Прыжки в длину с места на 2- х. ногах</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>• Бросание мешочков с песком правой левой рукой в горизонтальную цель</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мешочка на дальность правой левой рукой.</li> <li>2. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>4. Ходьба на четвереньках между 2 параллельными веревками.</li> <li>5. Катание мяча друг другу, сидя ноги врозь.</li> </ol> |
| <b>Подвижные игры</b>                        | « Догоните меня»  | « Воробышки и автомобиль»   | « Птички в гнездышках»  | « Жуки »   |
| <b>3-я часть</b>                             | «Найди себе пару»   | Ходьба змейкой  | Ходьба по кругу   | « Найди где, спрятана кукла»   |

## Февраль

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| <b>Задачи</b>   | Учить детей катить мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из -за головы, согласовывать свои движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку, внимание, помогать друг другу, упражнять в прыжках в длину с места, подпрыгивать, продолжать учить ходить по гимнастической скамейке |   |  |   |
| <b>1-я часть<br/>вводная</b>                          | Ходьба и бег в колонне по одному между стульями, остановка на сигнал, бег врассыпную, ходьба и бег между предметами (кубиками), построение в кругу.   |   |  |   |
| <b>№ занятия</b>                                      | № 1-2   | № 3-4   | № 5-6  | № 7-8   |
| <b>2-я часть:<br/><br/>Основные виды<br/>движений</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Катание мяча в воротцах через 2 -3 дуги</li> <li>• Метание вдаль двумя руками из за головы мяча</li> <li>• ползание на четвереньках до рейки и подлезание под нее</li> <li>• Прыжки в длину с места</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание в горизонтальную цель мешочков с песком правой левой рукой</li> <li>• прыжки в длину с места на 2- х. ногах, стоя у веревки</li> <li>• Бросание мяча педагогу и ловля его</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом</li> <li>• Ходьба по ребристой дорожке</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</li> <li>• подпрыгнуть вверх и коснуться колокольчика</li> <li>• Ходьба, переступая кубики</li> <li>• ползание на четвереньках и подлезание под рейку</li> <li>• Катание мяча друг другу</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть</li> <li>• прыжки в длину с места</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке руки в сторону</li> <li>• Катание мяча под дугу</li> </ul> |
| <b>Подвижные<br/>игры</b>                             | «Воробышки и автомобиль»  | « Кот и мышки»  | « Догоните меня»   | « Поезд »   |
| <b>Малоподвижные<br/>игры</b>                         | « Кто тише»   | Ходьба на носках  | Ходьба врассыпную  | Ходьба с остановкой по сигналу  |

## Март

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| <b>Задачи</b>                                    | Учить детей катать мяч в цель, метать на дальность двумя руками из за головы, сохранять направление при метание, и катание мяча. Учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развивать чувство равновесия, учить играть дружно, помогать друг другу.   |  |  |   |
| <b>1-я часть<br/>вводная</b>                     | Ходьба и бег в колонне по одному между обручами, остановка на сигнал, бег врассыпную, ходьба и бег змейкой .  |  |  |   |
| <b>№ занятия</b>                                 | № 1-2   | № 3-4  | № 5-6  | № 7-8   |
| <b>2-я часть:<br/>Основные виды<br/>движений</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Катание мяча в воротцах через 2 -3 дуги</li> <li>• Бросание мяча на дальность из- за головы</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть</li> <li>• Бросание мяча на дальность из -за головы</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание на дальность мешочков с песком правой левой рукой</li> <li>• ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом</li> <li>• Ходьба по ребристой дорожке</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</li> <li>• метение на дальность правой и левой рукой</li> <li>• Ходьба по шнуру</li> <li>• Прыжки в длину с места на 2- х. ногах</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</li> <li>• Прыжки в длину с места</li> <li>• Ходьба на четвереньках друг за другом</li> <li>• Прыжки с гимнастической скамейки</li> <li>• Бросание мешочков в горизонтальную цель</li> </ul> |
| <b>Подвижные<br/>игры</b>                        | «Кошка мышки»   | «Пузырь» (вариант с бегом врассыпную)  | «Солнышко и дождик»  | «Мой веселый звонкий мяч<br>»   |
| <b>3-я часть</b>                                 | Ходьба обычным шагом и на носках.   | Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал  | Ходьба в колонне по одному.  | Ходьба с остановкой по сигналу  |

## Апрель

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <b>Задачи</b>                                    | Закреплять у детей ходить по гимнастической скамейке, прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, соразмерять бросок в цель, приучать реагировать на сигнал, учить играть дружно, катать мяч друг другу, бросать мяч из за головы  |  |  |   |
| <b>1-я часть<br/>вводная</b>                     | Ходьба и бег в колонне по одному между обручами, остановка на сигнал, бег врассыпную, ходьба и бег змейкой   |  |  |   |
| <b>№ занятия</b>                                 | № 1-2  | № 3-4  | № 5-6  | № 7-8   |
| <b>2-я часть:<br/>Основные виды<br/>движений</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча педагогу и ловля его</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыжки с нее</li> <li>• Прыжки в длину с места на 2- х. ногах</li> <li>• Бросание на дальность мешочков с песком правой левой рукой</li> <li>• Ползание на четвереньках и подлезание под дугу</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание на дальность мяча из за головы</li> <li>• Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь</li> <li>• бросание мяча вверх и вниз через сетку</li> <li>• Ходьба по ребристой дорожке</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</li> <li>• Бросание и ловля мяча</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыжки с нее</li> <li>• Бросание мяча на дальность от груди</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мяча на дальность</li> <li>• Прыжки в длину с места на 2- ногах через 2 параллельные веревки</li> <li>• Ходьба по ребристой дорожке</li> <li>• Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой</li> </ul> |
| <b>Подвижные<br/>игры</b>                        | «Пузырь» (вариант с бегом врассыпную)  | «Воробышки и автомобиль»   | « Птички в гнездышках»   | «Мой веселый звонкий мяч<br>»   |
| <b>3-я часть</b>                                 | Ходьба друг за другом  | Ходьба, по кругу взявшись за руки  | Ходьба парами  | Ходьба с остановкой по сигналу на носках  |



## Май

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <b>Задачи</b>                                | Закреплять у детей ходить по гимнастической скамейке, прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, соразмерять бросок в цель, приучать реагировать на сигнал, учить играть дружно, катать мяч друг другу, бросать мяч из- за головы, бросание мяча в сетку и через нее |  |   |   |
| <b>1-я часть вводная</b>                     | Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную, остановка на сигнал, бег врассыпную, ходьба и бег змейкой между стульями   |  |   |   |
| <b>№ занятия</b>                             | № 1-2   | № 3-4  | № 5-6   | № 7-8   |
| <b>2-я часть:<br/>Основные виды движений</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание на дальность мяча из за головы.</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>• Прыжки в длину с места на 2- х. ногах</li> <li>• Бросание на дальность мешочков с песком правой, левой рукой.</li> <li>• Ползание на четвереньках и подлезание под дугу</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание на дальность мяча из за головы двумя руками</li> <li>• Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь</li> <li>• Бросание на дальность мешочков с песком правой левой рукой</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>• Прыжки в длину с места на 2- х. ногах</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке в конце прыжки с нее</li> <li>• Бросание мяча на дальность через сетку вверх и двумя руками, затем бросать мяч в сетку</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыжки с нее</li> <li>• Катание мяча</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча через сетку и в сетку</li> <li>• Прыжки в длину с места на 2- ногах</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке, в конце с нее спрыгнуть</li> <li>• Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой</li> </ul> |
| <b>Подвижные игры</b>                        | «Пузырь»  | « Солнышко и дождик»   | «Мой веселый звонкий мяч<br>»   | « Воробышки и автомобиль<br>»   |
| <b>3-я часть</b>                             | Ходьба с остановкой по сигналу на носках  | Ходьба обычным шагом   | Ходьба парами   | Ходьба друг за другом   |

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми II младшей группы» Л.И.Пензулаева

| Неделя                     | Задачи  | Вводная часть  | Основная часть                   |  |                                   | Заключительная часть             |
|----------------------------|---|--|----------------------------------|--|-----------------------------------|----------------------------------|
|                            |   |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)               |                                  |
|                            |   |  | 2—3 минуты                       | 12—15 минут  | 2—3 минут                         |                                  |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>            |   |  |                                  |  |                                   |                                  |
| <b>1</b><br>не<br>де<br>ля | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба стайкой за инструктором<br><br>Игра «Пойдем в гости»<br><br>Бег обычной стайкой | -                                | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)<br><br>2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | «Беги ко мне»                     | Ходьба стайкой за мишкой.        |
| <b>2</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.                      | Ходьба парами в стайке за инструктором<br><br>Бег парами в стайке за инструктором      | Без предметов                    | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)  | «Птички»<br><br>«Птичка прячется» | Игровое задание «Найдем птичку». |
| <b>3</b><br>не<br>де<br>ля | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.                                  | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»                                       | ОРУ с мячом.                     | 1.Прокатывание мячей.<br>2.«Прокати и догони».   | «Кот и воробышки».                | Ходьба в колонне по одному.      |
| <b>4</b><br>не<br>де       | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу;   | Ходьба по кругу с  | ОРУ с кубиками                   | 1.Ползание с опорой на   | Быстро в домик                    | Игра «Найдем                     |

|    |                                      |                                      |  |   |  |         |
|----|--------------------------------------|--------------------------------------|--|---|--|---------|
| ля | группироваться при лазании под шнур. | поворотом по сигналу<br>Бег по кругу |  | ладони и колени под шнур<br>2.«Доползи до погремушки» |  | жучка». |
|----|--------------------------------------|--------------------------------------|--|---|--|---------|

| Неделя          | Задачи  | Вводная часть   | Основная часть                   |   |                          | Заключительная часть                        |
|-----------------|---|---|----------------------------------|---|--------------------------|---|
|                 |   |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)      |   |
| <b>ОКТАБРЬ</b>  |   |   |                                  |   |                          |   |
| <b>1 неделя</b> | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и в рассыпную.  | ОРУ<br>без предметов             | 1. Равновесие «Пойдем по мостику».<br>2. Прыжки.                                      | «Догони мяч»             | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| <b>2 неделя</b> | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.                      | Ходьба и бег по кругу   | ОРУ<br>Без предметов             | 1. Прыжки из обруча в обруч.<br>2. «Прокати мяч».                                     | «Ловкий шофер»           | Игровое задание «Машины поехали в гараж».   |
| <b>3 неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.                        | Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную | ОРУ<br>С мячом                   | 1. Игровое упражнение «Быстрый мяч».<br>2. Игровое упражнение «Проползи — не задень». | «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку».                        |

|                               |   |   |                       |  |                   |   |
|-------------------------------|---|---|-----------------------|--|-------------------|---|
|                               |   | ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».   |                       |  |                   |   |
| <b>4<br/>не<br/>де<br/>ля</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. | ОРУ<br>со стульчиками | 1. Ползание «Крокодильчики»<br>2. Равновесие «Пробеги — не задень» | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». |

| Неделя                     | Задачи  | Вводная часть  | Основная часть                          |  |   | Заключительная часть   |
|----------------------------|---|--|---|--|---|--|
|                            |   |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)        | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)                     |  |
| <b>НОЯБРЬ</b>              |   |  |   |  |   |  |
| <b>1</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках  | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами на поясе. По сигналу к бегу. | Общеразвивающие упражнения с ленточками | Равновесие «В лес по тропинке».<br><br>Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».          | Подвижная игра «Ловкий шофер».          | Игра «Найдем зайчонка».  |
| <b>2</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны .Ходьба и бег чередовании   | Общеразвивающие упражнения с обручем.   | 1.Прыжки «Через болото».<br><br>2.Прокатывание мячей «Точный пас»                | Подвижная игра «Мыши в кладовой»        | Игра «Где спрятался мышонок?».   |
| <b>3</b><br>не<br>де<br>ля | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.  | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.   | Общеразвивающие упражнения              | 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».<br><br>2.«Проползи - не задень» | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. |
| <b>4</b><br>не             | Упражнять детей в ходьбе с  | Ходьба в колонне по  | Общеразвивающие                         | 1.Ползание. Игровое  | Подвижная                               | Ходьба в колонне по  |

|                                |   |   |                               |  |                              |                            |
|--------------------------------|---|---|-------------------------------|--|------------------------------|----------------------------|
| <p><b>де</b><br/><b>ля</b></p> | <p>выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии</p> | <p>одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании.</p> | <p>упражнения с флажками.</p> | <p>задание - «Паучки».<br/><br/>2.Равновесие</p> | <p>игра «Поймай комара».</p> | <p>одному за «комаром»</p> |
|--------------------------------|---|---|-------------------------------|--|------------------------------|----------------------------|

| Неделя             | Задачи   | Вводная часть   | Основная часть                         |   |                                     | Заключительная часть                                       |
|--------------------|--|---|--|---|-------------------------------------|--|
|                    |  |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)       | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)                 |  |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>     |  |   |  |   |                                     |  |
| <b>1</b><br>неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.     | Ходьба и бег в колонне по одному<br><br>Ходьба враспынную<br><br>бег враспынную | Общеразвивающие упражнения с кубиками  | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».<br><br>2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки» | Подвижная игра «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному.<br><br>Игра «Найдем птенчика». |
| <b>2</b><br>неделя | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.      | Ходьба в колонне по одному<br><br>Ходьба и бег проводятся в чередовании.        | Общеразвивающие упражнения с мячом.    | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат<br><br>2.Прокатывание мячей друг другу         | Подвижная игра «Найди свой домик».  | Ходьба в колонне по одному                                 |
| <b>3</b><br>неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при | Ходьба в колонне по одному<br><br>бег в колонне по одному; ходьба и бег         | Общеразвивающие упражнения с кубиками. | 1.Прокатывание мяча между предметами<br><br>2.Ползание под дугу<br>«Проползи — не задень»                       | Подвижная игра «Лягушки».           | 3-я часть. Игра малой подвижности<br>«Найдем лягушонка»    |



|                               |   |   |  |   |                                     |  |
|-------------------------------|---|---|--|---|-------------------------------------|--|
|                               | лазании под дугу.   | проводятся в чередовании.   |  |   |                                     |  |
| <b>4<br/>не<br/>де<br/>ля</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу в рассыпную и снова на бег. | Общеразвивающие упражнения на стульчиках | 1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».<br>2. Равновесие. «Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Птица и птенчики».. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». |

|   | Задачи   | Вводная часть  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)        | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)                | Заключительная часть                       |
|---|--|--|---|---|------------------------------------|--|
| <b>ЯНВАРЬ</b>                                   |  |  |   |   |                                    |  |
| <b>1</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> |  |  |   |   |                                    |  |
| <b>2</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> |  |  |   |   |                                    |  |
| <b>3</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с платочками | 1. Равновесие «Пройди - не упади».<br><br>2. Прыжки «Из ямки в ямку». | Подвижная игра «Коршун и цыплята». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». |
| <b>4</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной  | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к   | Общеразвивающие упражнения с обручем    | 1. Прыжки «Зайки - прыгуны».  | Подвижная игра «Птица и птенчики». | Ходьба в колонне по одному.                |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  | площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | ходьбе и бегу<br>врассыпную по всей «полянке» не задевая друг друга. |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

| Неделя                     | Задачи  | Вводная часть   | Основная часть                              |   |  | Заключительная часть                    |
|----------------------------|---|---|---|---|--|---|
|                            |   |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)            | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)                      |   |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>             |   |   |   |   |  |   |
| <b>1</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений в ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.                           | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | Общеразвивающие упражнения с кольцом        | 1. Равновесие<br><br>2. Прыжки  | Подвижная игра «Найди свой цвет».        | Игра малой подвижности по выбору детей. |
| <b>2</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  | Общеразвивающие упражнения с малым обручем. | 1. Прыжки «Веселые воробышки».<br><br>2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». | Игра «Найдем воробышка».                |

|                     |  |   |                                     |  |                                     |   |
|---------------------|--|---|-------------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| 3<br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.   | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками,                         | Подвижная игра «Воробышки и кот».   | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| 4<br>не<br>де<br>ля | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии  | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную<br><br>Ходьба и бег врассыпную в чередовании. | Общеразвивающие упражнения.         | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».<br><br>2.Равновесие | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). | Игра «Найдем лягушонка».                    |

| Неделя                     | Задачи   | Вводная часть   | Основная часть                       |   |                                   | Заключительная часть       |
|----------------------------|--|---|--------------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------|
|                            |  |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)               |                            |
| <b>МАРТ</b>                |  |   |                                      |   |                                   |                            |
| <b>1</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1.«Ровным шажком»<br><br>2.Прыжки «Змейкой»                                 | Подвижная игра «Кролики»          | Ходьба в колонне по одному |
| <b>2</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.   | Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.   | Общеразвивающие упражнения.          | 1.Прыжки «Через канавку».<br><br>2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Ходьба в колонне по одному |
| <b>3</b><br>не<br>де<br>ля | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на                                    | Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  | Общеразвивающие упражнения с мячом.  | 1.«Брось - поймай».<br><br>2.Ползание на                                    | Подвижная игра «Зайка серый       | Игра «Найдем зайку?».      |

|                               |  |                               |                             |  |                              |  |
|-------------------------------|--|-------------------------------|-----------------------------|--|------------------------------|--|
|                               | повышенной опоре.  |                               |                             | повышенной опоре                       | умывается».                  |  |
| <b>4<br/>не<br/>де<br/>ля</b> | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег между предметами | Общеразвивающие упражнения. | 1.Ползание «Медвежата»<br>2.Равновесие | Подвижная игра «Автомобили». | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |

| Неделя             | Задачи  | Вводная часть  | Основная часть   |   |   | Заключительная часть        |
|--------------------|---|--|--|---|---|-----------------------------|
|                    |   |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                       | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)                     |                             |
| <b>АПРЕЛЬ</b>      |   |  |  |   |   |                             |
| <b>1</b><br>неделя | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.            | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега .   | Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.      | 1.Равновесие.<br>2.Прыжки «Через канавку».                          | Подвижная игра «Тишина».                | Игра «Найдем лягушонка».    |
| <b>2</b><br>неделя | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. | Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). | 1.Прыжки из кружка в кружок.<br>2.Упражнения с мячом. «Точный пас». | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному. |
| <b>3</b><br>неделя | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с  | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе   | Общеразвивающие упражнения.                            | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками<br>2.Ползание по     | Подвижная игра «Мы топаем               | Ходьба в колонне по одному. |



|                     |  |  |                                       |   |                                      |                             |
|---------------------|--|--|---------------------------------------|---|--------------------------------------|-----------------------------|
| дя                  | мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.  | носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.   |                                       | гимнастической скамейке «Медвежата».                            | ногами».                             |                             |
| 4<br>не<br>де<br>ля | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя «воробьи» - остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, «лягушки»- присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения чередуются. | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Ползание «Проползи - не задень».<br>2.Равновесие «По мостику» | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |

| Неделя     | Задачи  | Вводная часть   | Основная часть                         |  |                                      | Заключительная часть                                       |
|------------|---|---|--|--|--------------------------------------|--|
|            |   |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)       | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)                  |  |
| <b>МАЙ</b> |   |   |  |  |                                      |  |
| 1 неделя   | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.                     | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с кольцом.  | Равновесие<br><br>Прыжки через шнуры                                   | Подвижная игра. «Мыши в кладовой».   | «Где спрятался мышонок».                                   |
| 2 неделя   | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.         | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами   | Общеразвивающие упражнения с мячом.    | прокатывают мяч друг другу   | Подвижная игра «Воробышки и кот».    | Ходьба в колонне по одному.<br><br>Игра малой подвижности. |
| 3 неделя   | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одному<br><br>Ходьба и бег чередуются несколько раз.                                  | Общеразвивающие упражнения с флажками. | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками<br><br>Ползание по скамейке | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному.                                |
| 4 неделя   | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по  | Ходьба в колонне по одному  | Общеразвивающие упражнения.            | Лазание на наклонную лесенку   | Подвижная игра «Коршун               | Ходьба в колонне по одному.                                |

|    |   |                              |  |                                    |             |  |
|----|---|------------------------------|--|------------------------------------|-------------|--|
| ля | наклонной лесенке повторить задание в равновесии. | бег врассыпную по всему залу |  | Ходьба по доске, положенной на пол | и насадка». |  |
|----|---|------------------------------|--|------------------------------------|-------------|--|

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И.Пензулаева

| Неделя             | Задачи  | Вводная часть   | Основная часть                   |   |                     | Заключительная часть                                      |
|--------------------|---|---|----------------------------------|---|---------------------|---|
|                    |   |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ) |   |
|                    | 2—3 минуты  | 12—14 минут   |                                  |   | 2—3 минут           |   |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>    |   |   |                                  |   |                     |   |
| <b>1</b><br>неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)<br>Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Без предметов                    | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя<br><br>2. Прыжки  | «Найди себе пару»   | Ходьба в колонне по одному.                               |
| <b>2</b><br>неделя | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.   | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.<br><br>Перестроение в три колонны.  | ОРУ<br><br>С флажками            | 1. Прыжки «Достань до предмета»<br><br>2. Прокатывание мячей друг другу | «Самолеты».         | Ходьба в колонне по одному.                               |
| <b>3</b><br>неделя | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании);  | Перестроение в круг.<br><br>Ходьба в колонне по одному между двумя  | ОРУ<br><br>с мячом.              | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками                            | «Огуречик,          | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различным |

|                     |  |   |                       |  |                      |  |
|---------------------|--|---|-----------------------|--|----------------------|--|
| ля                  | упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .  | линиями; бег врассыпную   |                       | 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола   | огуречик ... ».      | положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. |
| 4<br>не<br>де<br>ля | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Построение в три колонны.<br><br>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя:<br>«Воробышки!» | ОРУ<br><br>С обручами | 1. Равновесие: ходьба по доске<br><br>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед<br><br>2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. | «У медведя во бору». | Игра малой подвижности «Где постучали?».         |

| Неделя  | Задачи   | Вводная часть  | Основная часть                          |   |   | Заключительная часть   |
|---|--|--|---|---|---|--|
|   |  |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)        | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)                     |  |
|   |  | 2—3 минуты   | 12—14 минут                             |   |   | 2—3 минут  |
| <b>ОКТАБРЬ</b>                                  |  |  |   |   |   |  |
| <b>1</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)                               | ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром). | 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке | «Кот и мыши».                           | Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «КОТОМ». |
| <b>2</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,                     | Ходьба в колонне по одному; по дорожке в рассыпную с остановкой по сигналу .<br>Ходьба и бег проводятся в чередовании. | ОРУ<br>Без предметов                    | 2. Прокатывание мячей друг другу<br><br>1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах        | «Найди свой цвет!».<br><br>«Автомобили» | И.М.П.«Автомобили поехали в гараж»                           |
| <b>3</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.  | Ходьба с выполнением различных заданий   | ОРУ<br>Без предметов                    | 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами<br><br>1. Прыжки на двух ногах из                               | «Ловишки»                               | Ходьба в колонне по одному                                   |

|   |  |  |                    |  |                      |                                |
|---|--|--|--------------------|--|----------------------|--------------------------------|
|   |  |  |                    | обруча в обруч   |                      |                                |
| <b>4</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски<br><br>Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг | ОРУ<br><br>С мячом | 1. Лазанье под дугу<br>2. Прыжки на двух ногах<br>3. Подбрасывание мяча двумя руками | «У медведя во бору». | И.М.П. «Угадай, где спрятано». |

| Неделя                     | Задачи  | Вводная часть   | Основная часть                           |   |                               | Заключительная часть  |
|----------------------------|---|---|--|---|-------------------------------|---|
|                            |   |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)           |   |
|                            |   | 2—3 минуты  | 12—14 минут                              |   |                               | 2—3 минут   |
| <b>НОЯБРЬ</b>              |   |   |  |   |                               |   |
| <b>1</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.                | Общеразвивающие упражнения с кубиком     | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке<br>2. Прыжки на двух ногах<br>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками                   | Подвижная игра «Салки».       | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».                              |
| <b>2</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.                             | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег в рассыпную; ходьба на носках, «как мышки». | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий<br>2. Прокатывание мячей друг другу<br>3. Перебрасывание мяча друг другу                                  | Подвижная игра «Самолеты».    | Ходьба в колонне по одному, вперед звено, победившее в игре «Самолеты». |
| <b>3</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках        | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление<br><br>ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на     | Общеразвивающие упражнения с мячом       | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками<br>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени<br>3. Ползание в шеренгах в | Подвижная игра «Лиса и куры». | 3 часть. Ходьба в колонне по одному                                     |



|                               |   |   |                                       |  |                                      |                             |
|-------------------------------|---|---|---------------------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------|
|                               |   | обычную ходьбу, бег врассыпную.   |                                       | прямом направлении с опорой на ладони и ступни<br><br>4. Прыжки на двух ногах между предметами   |                                      |                             |
| <b>4<br/>не<br/>де<br/>ля</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br><br>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе<br><br>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени<br><br>3. Прыжки на двух ногах до кубика | Подвижная игра «Цветные автомобили». | Ходьба в колонне по одному. |

| Неделя  | Задачи  | Вводная часть   | Основная часть                         |   |                                     | Заключительная часть                           |
|---|---|---|--|---|-------------------------------------|--|
|   |   |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)       | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)                 |  |
|   |   | 2—3 минуты  | 12—14 минут                            |   |                                     | 2—3 минут                                      |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>                                  |   |   |  |   |                                     |  |
| <b>1</b>  | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие | Ходьба и бег в колонне по одному<br><br>ходьба и бег в рассыпную по сигналу<br><br>перестроение в колонну | Общеразвивающие упражнения с платочком | 1. Равновесие<br><br>2. Прыжки через 4-5 брусков<br><br>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами           | Подвижная игра «Лиса и куры».       | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».      |
| <b>2</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  | Ходьба и бег в колонне по одному<br><br>. Построение в шеренгу.   | Общеразвивающие упражнения с мячом.    | 1. Прыжки со скамейки<br><br>2. Прокатывание мяча между предметами<br><br>3. Бег по дорожке (ширина 20 см). | Подвижная игра «У медведя во бору». | Игра малой подвижности по выбору детей         |
| <b>3</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.  | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную  | Общеразвивающие упражнения.            | 1. Перебрасывание мячей друг другу<br><br>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке            | Подвижная игра «Зайцы и волк»       | Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». |

|                               |   |   |  |   |                                     |                                  |
|-------------------------------|---|---|--|---|-------------------------------------|----------------------------------|
|                               |   |   |  | 3. Ходьба с<br>перешагиванием через<br>набивные мячи  |                                     |                                  |
| <b>4<br/>не<br/>де<br/>ля</b> | Упражнять в выполнении<br>действий по заданию<br>воспитателя в ходьбе и беге;<br>учить правильному хвату рук<br>за края скамейки при ползании<br>на животе; повторить<br>упражнение в равновесии. | Ходьба в колонне по<br>одному; ходьба и бег<br>врассыпную | Обще<br>развивающие<br>упражнения с<br>кубиками. | 1. Ползание по<br>гимнастической скамейке<br>на животе, с опорой на<br>ладони и колени<br><br>2. Равновесие - ходьба по<br>гимнастической скамейке<br><br>3. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра<br>«Птички и кошка». | Ходьба в<br>колонне по<br>одному |

| Неделя              | Задачи   | Вводная часть   | Основная часть                       |  |                           | Заключительная часть                      |
|---------------------|--|---|--------------------------------------|--|---------------------------|---|
|                     |  |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)       |   |
|                     |  | 2—3 минуты  | 12—14 минут                          |  |                           | 2—3 минут                                 |
| <b>ЯНВАРЬ</b>       |  |   |                                      |  |                           |   |
| 1<br>не<br>де<br>ля |  |   |                                      |  |                           |   |
| 2<br>не<br>де<br>ля |  |   |                                      |  |                           |   |
| 3<br>не<br>де<br>ля | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p> <p>Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> | Общеразвивающие упражнения с обручем | <p>1. Равновесие-ходьба по канату</p> <p>2. Прыжки на двух ногах</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками</p> | Подвижная игра «Кролики». | Игра малой подвижности «Найдем кролика!». |
| 4                   | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и   | Ходьба в колонне по одному со сменой  | Общеразвивающие упражнения с         | 1. Прыжки с  | Подвижная игра            | Ходьба в колонне по                       |

|                                |   |                                 |               |   |                           |                |
|--------------------------------|---|---------------------------------|---------------|---|---------------------------|----------------|
| <p><b>не<br/>де<br/>ля</b></p> | <p>перебрасывании мяча друг другу.<br/><br/>Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами</p> | <p>ведущего, бег враспынную</p> | <p>мячом.</p> | <p>гимнастической скамейки<br/><br/>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).</p> | <p>«Найди себе пару».</p> | <p>одному.</p> |
|--------------------------------|---|---------------------------------|---------------|---|---------------------------|----------------|

| Неделя  | Задачи   | Вводная часть  | Основная часть                         |   |                                    | Заключительная часть   |
|---|--|--|--|---|------------------------------------|--|
|   |  |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)       | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)                |  |
|   |  | 2—3 минуты   | 12—14 минут                            |   |                                    | 2—3 минут  |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>                                  |  |  |  |   |                                    |  |
| <b>1</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу  | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны  | Общеразвивающие упражнения             | 1. Равновесие<br>2. Прыжки через бруски<br>3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи<br>4. Прыжки через шнур,<br>5. Перебрасывание мячей друг другу        | Подвижная игра «Котятта и щенята». | Игра малой подвижности   |
| <b>2</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.<br><br>в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. | Общеразвивающие упражнения на стульях. | 1. Прыжки из обруча в обруч<br>2. Прокатывание мячей между предметами<br>3. Прыжки на двух ногах<br>4. Прокатывание мячей друг другу<br>5. Ходьба на носках | «У медведя во бору».               | Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет |
| <b>3</b>  | Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в   | Ходьба в колонне по одному; по сигналу   | Общеразвивающие упражнения с           | 1. Перебрасывание мячей   | «Воробышки и                       | Ходьба в колонне   |

|                         |  |  |   |   |                |                             |
|-------------------------|--|--|---|---|----------------|-----------------------------|
| не<br>де<br>ля          | прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.  | воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | мячом   | друг другу<br><br>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках<br><br>1. Метание мешочков в вертикальную цель<br><br>3. Прыжки на двух ногах между предметами | автомобиль».   | по одному.                  |
| 4<br><br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами<br><br>в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. | Ходьба в колонне по одному<br><br>Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.                                    | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке<br><br>2. Равновесие<br><br>1. Ползание по гимнастической скамейке<br><br>2. Равновесие<br><br>3. Прыжки на правой и левой ноге  | «Перелет птиц» | Ходьба в колонне по одному. |

| Неделя          | Задачи  | Вводная часть  | Основная часть                        |  |                                  | Заключительная часть                       |
|-----------------|---|--|---------------------------------------|--|----------------------------------|--|
|                 |   |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)      | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)              |  |
|                 |   |  |                                       |  |                                  |  |
| 2—3 минуты      |   |  |                                       |  |                                  |  |
| <b>МАРТ</b>     |   |  |                                       |  |                                  |  |
| <b>1 неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.  | Ходьба в колонне по одному<br><br>Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.                                   | Общеразвивающие упражнения.           | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами<br><br>2. Прыжки через шнур справа и слева<br><br>1.Равновесие<br><br>2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку  | Подвижная игра «Перелет птиц».   | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| <b>2 неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную<br><br>Упражнять в прокатывании мячей друг другу; | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.   | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Прыжки в длину с места<br>2.Перебрасывание мячей через шнур<br>3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы<br>4.Прокатывание мяча друг другу | Подвижная игра «Бездомный заяц». | Ходьба в колонне по одному.                |
| <b>3 неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке,  | Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | Обще развивающие упражнения с мячом.  | 1.Прокатывание мяча между предметами<br><br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br><br>3. Ползание по   | Подвижная игра «Самолеты».       | Игра малой подвижности.                    |



|                               |   |  |  |   |                                   |  |
|-------------------------------|---|--|--|---|-----------------------------------|--|
|                               | с опорой на колени и ладони.<br>Упражнять детей в равновесии.   |  |  | гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».<br><br>4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.     |                                   |  |
| <b>4<br/>не<br/>де<br/>ля</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.<br><br>упражнять в лазании по гимнастической стенке | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться | Обще развивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке<br>2. Равновесие<br>3. Прыжки через 5-6 шнуров<br>4. Лазанье по гимнастической стенке<br>5. Ходьба по доске, лежащей на полу | Подвижная игра «Охотник и зайцы». | Игра малой подвижности «Найдем зайку». |

| Неделя  | Задачи  | Вводная часть  | Основная часть                       |   |                                | Заключительная часть   |
|---|---|--|--------------------------------------|---|--------------------------------|--|
|   |   |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)            |  |
|   |   | 2—3 минуты   | 12—14 минут                          |   |                                | 2—3 минут  |
| <b>АПРЕЛЬ</b>                                       |   |  |                                      |   |                                |  |
| <b>1</b><br><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.  | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются | Общеразвивающие упражнения.          | 1. Равновесие<br><br>2. Прыжки на двух ногах через препятствия  | Подвижная игра «Пробеги тихо». | Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».                   |
| <b>2</b><br><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.                               | Общеразвивающие упражнения с кеглей. | 1. Прыжки в длину с места<br><br>2. Метание мешочков в горизонтальную цель<br><br>3. Метание мячей в вертикальную цель<br><br>4. Отбивание мяча одной рукой | Подвижная игра «Совушка».      | Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. |

|                     |  |   |   |  |                                 |                             |
|---------------------|--|---|---|--|---------------------------------|-----------------------------|
| 3<br>не<br>де<br>ля | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Обще развивающие упражнения с мячом     | 1. Метание мешочков на дальность<br>2. Ползание по гимнастической скамейке<br>3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м | Подвижная игра «Совушка».       | Ходьба в колонне по одному. |
| 4<br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.   | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.  | Обще развивающие упражнения с косичкой. | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч<br>3. Прыжки на двух ногах между предметами               | Подвижная игра «Птички и кошка» | Ходьба в колонне по одному. |

| Неделя             | Задачи  | Вводная часть   | Основная часть                        |  |                                   | Заключительная часть   |
|--------------------|---|---|---------------------------------------|--|-----------------------------------|--|
|                    |   |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)      | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)               |  |
|                    |   | 2—3 минуты  | 12—14 минут                           |  |                                   | 2—3 минут  |
| <b>МАЙ</b>         |   |   |                                       |  |                                   |  |
| <b>1</b><br>неделя | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.<br><br>упражнять в прокатывании мяча между кубиками | Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.                   | Общеразвивающие упражнения            | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см)<br><br>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров<br><br>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками | Подвижная игра «Котята и щенята». | Игра малой подвижности.  |
| <b>2</b><br>неделя | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.   | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего<br><br>Ходьба и бег врассыпную по всему залу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком. | 1. Прыжки в длину с места через шнур<br><br>2. Перебрасывание мячей друг другу<br><br>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).   | Подвижная игра «Котята и щенята». | Ходьба в колонне по одному.<br><br>Игра малой подвижности по выбору детей. |
| <b>3</b><br>неделя | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.   | Ходьба в колонне по одному<br><br>бег врассыпную.   | Общеразвивающие упражнения с палкой   | 1. Метание в вертикальную цель<br><br>2. Ползание по гимнастической скамейке   | Подвижная игра «Зайцы и волк».    | Игра малой подвижности «Найдем зайца».                                     |

|   |  |   |                                     |   |                                     |                             |
|---|--|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|-----------------------------|
|   | Прыжки через короткую скакалку   |   |                                     | <p>на животе</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьему).</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку.</p>   |                                     |                             |
| <b>4</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;</p> <p>упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p> <p>в лазании на гимнастической стенке.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>бег в колонне по одному.</p> | Обще развивающие упражнения с мячом | <p>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее</p> <p>2. Равновесие - ходьба по доске</p> | Подвижная игра «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному. |

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И.Пензулаева

| Неделя             | Задачи   | Вводная часть   | Основная часть                   |   |   | Заключительная часть                              |
|--------------------|--|---|----------------------------------|---|---|---|
|                    |  |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)                           |   |
|                    |  |   | 2-3                              | 17-18   | 3-4   |   |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>    |  |   |                                  |   |   |   |
| <b>1</b><br>неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба враспынную, | ОРУ<br><br>Без предметов         | 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики<br><br>2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед,<br><br>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах | «У кого мяч?».<br><br>«Ловишки»               | Игра малой подвижности<br><br>«У кого мяч?».      |
| <b>2</b><br>неделя | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.   | Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя  | ОРУ<br><br>с мячом.              | 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах<br><br>2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками<br><br>3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).                                       | «Сделай фигуру».<br><br>«Мы, веселые ребята». | Игра малой подвижности<br><br>«Найди и промолчи». |

|                     |  |   |                                |  |                                  |   |
|---------------------|--|---|--------------------------------|--|----------------------------------|---|
| 3<br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу. | ОРУ<br>Без предметов           | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях<br>2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо.<br>3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком | «Удочка».<br><br>«Быстро возьми» | Ходьба в колонне по одному.   |
| 4<br>не<br>де<br>ля | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.   | . Ходьба в колонне по одному<br><br>Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и в рассыпную ,перестроение в колонну по три.  | ОРУ<br>С гимнастической палкой | 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке<br>2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове<br>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»  | «Мы, веселые ребята».            | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). |

| Неделя             | Задачи   | Вводная часть   | Основная часть                   |  |   | Заключительная часть  |
|--------------------|--|---|----------------------------------|--|---|---|
|                    |  |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)                       |   |
|                    |  |   | 2-3                              | 17-18  | 3-4                                       |   |
| <b>Октябрь</b>     |  |   |                                  |  |   |   |
| <b>1</b><br>неделя | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.  | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег враспынную, ходьба враспынную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. | ОРУ<br>Без предметов             | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br>2. Прыжки на двух ногах через шнуры,<br>3. Бросание мяча двумя руками от груди                       | «Перелет птиц»<br><br>«Не попадись»       | И.М.П «Найди и промолчи»<br><br>Ходьба в колонне по одному. |
| <b>2</b><br>неделя | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;   | ОРУ<br>С большим мячом           | 1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги)<br><br>3. Переползание через препятствия<br><br>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | «Не оставайся на полу».<br><br>«Ловишки». | И.М.П «У кого мяч?»<br><br>Ходьба в колонне по одному.      |



|   |   |  |                                 |  |  |   |
|---|---|--|---------------------------------|--|--|---|
|   |   |  |                                 |  |  |   |
| <b>3</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег враспынную с остановками по сигналу воспитателя   | <b>ОРУ</b><br><br>С малым мячом | 1. Метание мяча в горизонтальную цель<br>2. Лазанье<br>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи                | «Удочка»                                   | Ходьба в колонне по одному.                                       |
| <b>4</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.   | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два<br><br>Бег в колонне по два | <b>ОРУ</b><br><br>С обручем     | 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках<br><br>1. Пролезание | «Гуси-лебеди»<br><br>«Ловишки - перебежки» | И.М.П.<br><br>«Летает не летает»<br><br>И.М.П.<br><br>«Затейники» |

| Неделя  | Задачи  | Вводная часть  | Основная часть                   |   |  | Заключительная часть  |
|---|---|--|----------------------------------|---|--|---|
|   |   |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)                              |   |
|   |   |  | 2-3                              | 17-18   | 3-4  |   |
| <b>Ноябрь</b>                                   |   |  |                                  |   |  |   |
| <b>1</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | <p>1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p> | <p>Построение в шеренгу, проверка осанки,</p> <p>Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.</p> | <p>ОРУ</p> <p>с малым мячом</p>  | <p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу</p> <p>4. «Мяч о стенку»</p> <p>5. «Поймай мяч».</p> <p>6. «Не задень».</p> | <p>«Пожарные на учении».</p> <p>«Мышеловка».</p> | <p>Игра малой подвижности «Найди промолчи».</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p> |
| <b>2</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | <p>1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами</p>   | <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>Ходьба врассыпную, на сигнал : «Стоп» —</p>                                       | <p>ОРУ</p> <p>с обручем</p>      | <p>1. Прыжки с продвижением вперед</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Отбивание мяча о землю</p>   | <p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«Ловишки».</p>  | <p>Игра малой подвижности «Найди промолчи».</p>   |

|   |  |  |                        |   |                            |   |
|---|--|--|------------------------|---|----------------------------|---|
|   |  | остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе.<br>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  |                        |   |                            |   |
| <b>3</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | 1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную | ОРУ<br>с большим мячом | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед<br>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке<br>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках | Подвижная игра<br>«Удочка» | Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания для рук по сигналу воспитателя.<br><br>Игра малой подвижности<br><br>«Летает — не летает» |
| <b>4</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | 1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.  | Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.   | ОРУ<br>На скамейках    | 1. Подлезание под шнур боком.<br>2. Прыжки на правой и на левой ноге до предмета.<br>3. Равновесие  | «Пожарные на учении»       | Игра малой подвижности<br><br>«У кого мяч?».  |

| Неделя             | Задачи  | Вводная часть  | Основная часть                        |  |  | Заключительная часть   |
|--------------------|---|--|---------------------------------------|--|--|--|
|                    |   |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)      | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)                    |  |
|                    |   |  | 2-3                                   | 17-18  | 3-4                                    |  |
| <b>Декабрь</b>     |   |  |                                       |  |  |  |
| <b>1</b><br>неделя | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами<br><br>руками из-за головы друг другу | Общеразвивающие упражнения с палкой   | 1. Равновесие<br><br>2. Прыжки<br><br>3. Перебрасывание мяча двумя   | Подвижная игра «Кто скорее до флажка». | «Сделай фигуру».   |
| <b>2</b><br>неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.  | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному   | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Прыжки<br><br>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши<br><br>3. Ползание | Подвижная игра «Не оставайся на полу»  | Игра малой подвижности<br><br>«У кого мяч?».<br><br>Ходьба в колонне по одному |

|                     |   |  |                                      |   |                                   |   |
|---------------------|---|--|--------------------------------------|---|-----------------------------------|---|
| 3<br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег враспынную.  | Общеразвивающие упражнения           | 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Равновесие | Подвижная игра «Охотники и зайцы» | Игра малой подвижности «Летает — не летает».<br><br>Ходьба между кеглями, |
| 4<br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.  | Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу<br><br>По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.<br><br>Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Лазанье<br>2. Равновесие<br>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями<br>4. Бросание мяча о стену.  | Подвижная игра «Хитрая лиса».     | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе воспитателем                 |

| Неделя              | Задачи  | Вводная часть  | Основная часть                       |  |                                  | Заключительная часть   |
|---------------------|---|--|--------------------------------------|--|----------------------------------|--|
|                     |   |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)              |  |
|                     |   |  | Январь                               |  |                                  |  |
| 1<br>не<br>де<br>ля |   |  |                                      |  |                                  |  |
| 2<br>не<br>де<br>ля |   |  |                                      |  |                                  |  |
| 3<br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. | Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками<br>3. Метание | Подвижная игра «Медведи и пчелы» | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному. |
| 4<br>не             | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места;  | Построение в шеренгу.<br>Перестроение в колонну по   | Общеразвивающие упражнения с         | 1. Прыжки в длину с места  | Подвижная игра «Совушка».        | Игра малой подвижности «Летает - не                                    |

|                  |   |  |          |  |  |          |
|------------------|---|--|----------|--|--|----------|
| <b>де<br/>ля</b> | упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. | одному;<br>Ходьба по кругу вправо,<br>бег по кругу<br>.. | веревкой | 2. Проползание под дугами на четвереньках<br><br>3. Бросание мяча вверх. |  | летает». |
|------------------|---|--|----------|--|--|----------|

| Неделя             | Задачи  | Вводная часть   | Основная часть                           |  |                                       | Заключительная часть                           |
|--------------------|---|---|--|--|---------------------------------------|--|
|                    |   |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)                   |  |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>     |   |   |  |  |                                       |  |
| <b>1</b><br>неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие<br><br>упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.   | Ходьба в колонне по одному<br><br>бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.   | Общеразвивающие упражнения с обручем     | 1. Ходьба по наклонной доске<br><br>2. Прыжки - перепрыгивание через бруски<br><br>3. Забрасывание мячей в корзину | Подвижная игра «Охотники и зайцы»     | Ходьба в среднем темпе                         |
| <b>2</b><br>неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. | Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» | Общеразвивающие упражнения с палкой.     | Прыжки в длину с места<br><br>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом<br><br>Лазанье                  | Подвижная игра «Не оставайся на полу. | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук |
| <b>3</b><br>неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и  | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от   | Общеразвивающие упражнения на скамейках. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель<br><br>2. Подлезание под палку   | Подвижная игра «Мышеловка».           | Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.     |



|   |   |   |                             |  |                               |   |
|---|---|---|-----------------------------|--|-------------------------------|---|
|   | перешагивании через нее.  | скамеек.  |                             | 3. Перешагивание через шнур  |                               |   |
| <b>4</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. | Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную; построение в колонны. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке<br>3. Прыжки с ноги на ногу<br>4. Отбивания мяча в ходьбе | Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. |

| Неделя  | Задачи  | Вводная часть  | Основная часть                            |  |                                      | Заключительная часть                                |
|---|---|--|---|--|--------------------------------------|---|
|   |   |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)          | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)                  |   |
| <b>МАРТ</b>                                     |   |  |   |  |                                      |   |
| <b>1</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. | Ходьба в колонне по одному<br><br>бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом. | 1. Равновесие<br><br>2. Прыжки из обруча в обруч<br><br>3. Перебрасывание мяча друг другу  | Подвижная игра «Пожарные на учении». | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».            |
| <b>2</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.   | Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.    | Общеразвивающие упражнения                | 1. Прыжок в высоту с разбега<br><br>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой<br><br>3. Ползание на четвереньках между кеглями | Подвижная игра «Медведи и пчелы».    | Эстафета с мячом<br><br>Ходьба в колонне по одному. |
| <b>3</b>  | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в   | ходьба и бег врассыпную между предметами   | Общеразвивающие упражнения с              | 1. Ползание по гимнастической  | Подвижная игра                       | Эстафета с большим мячом — «Передача                |

|                               |  |  |                            |  |  |   |
|-------------------------------|--|--|----------------------------|--|--|---|
| <b>не<br/>де<br/>ля</b>       | беге врасыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.  | (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.<br><br>Ходьба в колонне по одному.                  | обручем                    | скамейке<br><br>2. Ходьба по гимнастической скамейке<br><br>3. Прыжки правым (левым) боком             | «Ловишки».                             | мяча в шеренге».                                  |
| <b>4<br/>не<br/>де<br/>ля</b> | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врасыпную с остановкой на сигнал воспитателя. | Общеразвивающие упражнения | 1. Метание мешочков горизонтальную цель<br><br>2. Подлезание под шнур<br><br>3. Ходьба на носках между | Подвижная игра «Не оставайся на полу». | Игра малой подвижности<br><br>«Угадай по голосу». |

|                 |  |   | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>         | <b>Основные движения</b>  | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>        |  |
|-----------------|--|---|---|---|-----------------------------------|--|
| <b>Апрель</b>   |  |   |   |   |                                   |  |
| <b>1 неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.           | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную  | Общеразвивающие упражнения                      | 1. Равновесие<br>2. Прыжки из обруча в обруч<br>3. Метание в вертикальную цель                          | Подвижная игра «Медведи и пчелы». | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» |
| <b>2 неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.   | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами     | Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку<br>2. Прокатывание обруча друг другу<br>3. Пролезание в обруч         | Подвижная игра Ловишки-перебежки. | Ходьба в колонне по одному.<br>Игра малой подвижности «Кто ушел?».               |
| <b>3 неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге в рассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя | Общеразвивающие упражнения с мячом.             | 1. Метание мешочков в вертикальную цель<br>2. Ползание по полу<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке. | Подвижная игра «Удочка»           | Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.<br>.                 |

|   |  |  |                                    |   |                                   |  |
|---|--|--|------------------------------------|---|-----------------------------------|--|
| <p><b>4</b><br/><b>не</b><br/><b>де</b><br/><b>ля</b></p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами</p> | <p>Общеразвивающие упражнения.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье по гимнастической стенке</li> <li>2. Прыжки через короткую скакалку</li> <li>3. Ходьба по канату</li> </ol> | <p>Подвижная игра «Карусель».</p> | <p>Игра малой подвижности «Угадай по голосу»</p> <p>Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».</p> |
|---|--|--|------------------------------------|---|-----------------------------------|--|

| Неделя                     | Задачи  | Вводная часть   | Основная часть                         |   |   | Заключительная часть  |
|----------------------------|---|---|--|---|---|---|
|                            |   |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)       | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)                             |   |
| <b>МАЙ</b>                 |   |   |  |   |   |   |
| <b>1</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.   | Общеразвивающие упражнения             | 1. Равновесие<br><br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед<br><br>3. Бросание мяча      | Подвижная игра Мышеловка.                       | Игра «Что изменилось?».<br><br>Ходьба в колонне по одному.                      |
| <b>2</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.   | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег в рассыпную, | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1. Прыжки в длину с разбега<br><br>2. Перебрасывание мяча                                       | Подвижная игра «Не оставайся на полу»<br><br>». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».<br><br>Ходьба в колонне по одному.   |
| <b>3</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и в  | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег   | Общеразвивающие упражнения с мячом.    | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя<br><br>2. Лазанье - пролезание в обруч правым | Подвижная игра «Пожарные на учении              | Ходьба в колонне по одному.<br><br>Игра малой подвижности или эстафета с мячом. |

|                               |   |  |                                      |   |                                 |   |
|-------------------------------|---|--|--------------------------------------|---|---------------------------------|---|
|                               | равновесии.   | врассыпную.  |                                      |   |                                 |   |
| <b>4<br/>не<br/>де<br/>ля</b> | Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; | Общеразвивающие упражнения с кольцом | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br><br>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи<br><br>3. Прыжки на двух ногах . | Подвижная игра «Караси и щука». | Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. |

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми подготовительной группы» Л.И.Пензулаева

| Неделя             | Задачи   | Вводная часть  | Основная часть                   |   |                            | Заключительная часть   |
|--------------------|--|--|----------------------------------|---|----------------------------|--|
|                    |  |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)        |  |
|                    |  |  | СЕНТЯБРЬ                         |   |                            |  |
| <b>1</b><br>неделя | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне   | Без предметов                    | <p>I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;</p> <p>II. Прыжки на двух ногах через шнуры</p> <p>III. Перебрасывание мяча друг другу снизу.</p>           | П.и «Ловишки»              | <p>Ходьба в медленном темпе.</p> <p>Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p> |
| <b>2</b><br>неделя | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур не задевая его.              | <p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя</p> <p>Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение</p> | ОРУ<br>С флажками                | <p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу</p> <p>3. Лазанье под шнур,</p> | П/И «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Летает — не летает».                                       |



|   |   |   |                                   |  |                               |   |
|---|---|---|-----------------------------------|--|-------------------------------|---|
|   |   | в три колонны.  |                                   |  |                               |   |
| <b>3</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.        | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.       | ОРУ<br>с мячом.                   | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.<br><br>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками<br><br>3.Упражнение на равновесие | Подвижная игра<br>«Удочка»    | Ходьба в колонне по одному.<br><br>Игра «Летает — не летает». |
| <b>4</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу | ОРУ<br>С<br>гимнастической палкой | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке;<br><br>3.Прыжки из обруча в обруч   | Подвижная игра «Не попадись». | Ходьба в колонне по одному.<br><br>Игра «Фигуры».             |

| Неделя  | Задачи  | Вводная часть  | Основная часть                   |   |                         | Заключительная часть                              |
|---|---|--|----------------------------------|---|-------------------------|---|
|   |   |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)     |   |
| <b>ОКТАБРЬ</b>                                  |   |  |                                  |   |                         |   |
| <b>1</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,   | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.<br><br>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий             | ОРУ<br><br>Без предметов         | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке<br><br>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры<br><br>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши. | «Перелет птиц».         | Ходьба в колонне по одному.<br><br>П.И. «Фигуры». |
| <b>2</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | ОРУ<br><br>с обручем             | 1. Прыжки с высоты<br><br>2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед<br><br>3. Ползание на ладонях и ступнях  | «Не оставайся на полу». | И.М.П. «Эхо».<br><br>Ходьба в колонне по одному.  |
| <b>3</b><br><b>не</b>                           | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить   | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием   |                                  | 1. Ведение мяча по прямой<br><br>2. Ползание по   |                         | И.М.П. «Летает — не                               |

|                         |   |   |   |   |                         |  |
|-------------------------|---|---|---|---|-------------------------|--|
| де<br>ля                | упражнения в ведении мяча; ползания; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.   | колен<br><br>Ходьба в колонне по одному с изменением направления<br><br>бег, перепрыгивая через предметы                                      | ОРУ<br><br>на<br><br>гимнастических скамейках | гимнастической скамейке<br><br>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки   | «Удочка».               | летает».<br><br>Ходьба в колонне по одному.      |
| 4<br><br>не<br>де<br>ля | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному<br><br>Бег враспынную<br><br>Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе | ОРУ<br><br>с мячом                            | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой<br><br>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами<br><br>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке | «Ловишки с ленточками». | Ходьба в колонне по одному.<br><br>И.М.П. «Эхо». |

| Неделя   | Задачи  | Вводная часть  | Основная часть                   |   |                             | Заключительная часть                                     |
|--|---|--|----------------------------------|---|-----------------------------|--|
|  |   |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)         |  |
| <b>Ноябрь</b>  |   |  |                                  |   |                             |  |
| <b>1</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b>            | 1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом                | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.                                   | ОРУ<br><br>без предметов         | 1.Равновесие<br><br>2.Прыжки на двух ногах через шнуры<br><br>3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».                              | П.И. «Догони свою пару».    | И.М.П. «Угадай чей голосок?»                             |
| <b>2</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b>            | 1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя;                         | ОРУ<br><br>с короткой скакалкой  | 1.Прыжки через короткую скакалку<br><br>2.Ползание по гимнастической скамейке<br><br>3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах | П.И.«Не оставайся на полу». | Подвижная игра «Фигуры».                                 |
| <b>3</b><br><b>н</b><br><b>е</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | 1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.   | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением | ОРУ<br><br>с кубиками            | 1. Ведение мяча в прямом направлении<br><br>2. Лазанье под дугу<br><br>3. Равновесие  | П.И. «Перелет птиц».        | «Летает — не летает».<br><br>Ходьба в колонне по одному. |

|   |  |   |                                 |  |                |                            |
|---|--|---|---------------------------------|--|----------------|----------------------------|
|   | .  | различных упражнений.   |                                 |  |                |                            |
| <b>4</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | Ходьба и бег между предметами.<br><br>Ходьба и бег в рассыпную<br><br>Ходьба с изменением направления движения, | ОРУ<br><br>без<br><br>предметов | 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет<br><br>2. Прыжки на двух ногах через шнур<br><br>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом<br><br>4. Бросание мяча о стенку | П.И. «Фигуры». | Ходьба в колонне по одному |

| Неделя                     | Задачи   | Вводная часть  | Основная часть                           |   |                                     | Заключительная часть           |
|----------------------------|--|--|--|---|-------------------------------------|--------------------------------|
|                            |  |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)                 |                                |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>             |  |  |  |   |                                     |                                |
| <b>1</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, | Ходьба и бег с различными положениями рук, бег врассыпную.   | Общеразвивающие упражнения в парах       | 1.Равновесие<br>2.Прыжки на двух ногах между предметами<br>3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.                                   | Подвижная игра «Хитрая лиса».       | Ходьба в колонне по одному     |
| <b>2</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании  | Ходьба в колонне по одному,<br><br>ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу;<br><br>ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения.              | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед<br>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне<br>3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях | Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Игра малой подвижности «Эхо!». |
| <b>3</b><br>не<br>де       | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на  | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег  | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой<br>2.Ползание по  | Подвижная игра «Попрыгунчики-       | Ходьба в колонне по одному.    |

|                     |   |   |                            |  |                               |                              |
|---------------------|---|---|----------------------------|--|-------------------------------|------------------------------|
| ля                  | животе, в равновесии.   | враспынную;<br>чередование ходьбы и бега.   |                            | гимнастической скамейке на животе<br><br>3.Равновесие  | воробышки»<br>.               |                              |
| 4<br>не<br>де<br>ля | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | Построение в шеренгу<br><br>Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу | Общеразвивающие упражнения | 1.Ползание по гимнастической скамейке<br><br>2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом<br><br>3.Прыжки на двух ногах с мешочком | Подвижная игра «Хитрая лиса». | Игра малой подвижности «Эхо» |

| Неделя              | Задачи   | Вводная часть   | Основная часть                          |  |                              | Заключительная часть                    |
|---------------------|--|---|---|--|------------------------------|---|
|                     |  |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)        | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)          |   |
|                     |  |   | ЯНВАРЬ                                  |  |                              |   |
| 1<br>не<br>де<br>ля |  |   |   |  |                              |   |
| 2<br>не<br>де<br>ля |  |   |   |  |                              |   |
| 3<br>не<br>де<br>ля | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.      | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.                   | Общеразвивающие упражнения с кубиком    | 1. Прыжки в длину с места<br>2. «Поймай мяч».<br>3. Ползание по прямой на четвереньках | Подвижная игра «Совушка».    | Ходьба в колонне по одному              |
| 4<br>не<br>де<br>ля | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три | Общеразвивающие упражнения со скакалкой | 1. Ползание по гимнастической скамейке<br>2. Равновесие<br>3. Прыжки через             | Подвижная игра «Паук и мухи» | Игра малой подвижности по выбору детей. |



|  |  |          |  |                 |  |  |
|--|--|----------|--|-----------------|--|--|
|  |  | КОЛОННЫ. |  | короткую скалку |  |  |
|--|--|----------|--|-----------------|--|--|

| Неделя                     | Задачи   | Вводная часть   | Основная часть                       |  |   | Заключительная часть        |
|----------------------------|--|---|--------------------------------------|--|---|-----------------------------|
|                            |  |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)                     |                             |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>             |  |   |                                      |  |   |                             |
| <b>1</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров»<br><br>«Быстро по местам».   | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке<br><br>2.Броски мяча<br><br>3. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Ключи».                 | Ходьба в колонне по одному  |
| <b>2</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком<br><br>Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч  | Ходьба в колонне по одному<br><br>затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной.<br>Ходьба и<br><br>бег врасыпную.<br><br>Ходьба в колонне по одному. | Общеразвивающие упражнения с палкой  | 1, Прыжки<br><br>2.Переброска мячей друг другу<br><br>3.Лазанье пол дугу                             | Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра «Затейники».           |
| <b>3</b><br>не             | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании  | Ходьба в колонне по одному  | Общеразвивающие упражнения           | Лазанье на гимнастическую стенку   | Подвижная игра «Не                      | Ходьба в колонне по одному. |

|                     |  |  |  |  |                          |   |
|---------------------|--|--|--|--|--------------------------|---|
| де<br>ля            | на правой и левой ноге , в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, | широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу<br><br>Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении                                      |  | 1.Равновесие — ходьба парами<br><br>2.«Попади в круг»  | попадись»                | Игра «Карусель».                                    |
| 4<br>не<br>де<br>ля | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание; в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.                                | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1.Ползание на четвереньках между предметами<br><br>2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками<br><br>3. Прыжки из обруча в обруч | Подвижная игра «Жмурки». | Игра малой подвижности<br><br>«Угадай, чей голосок» |

| Неделя          | Задачи   | Вводная часть  | Основная часть                           |   |                               | Заключительная часть                                    |
|-----------------|--|--|--|---|-------------------------------|---|
|                 |  |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)           |   |
| <b>МАРТ</b>     |  |  |  |   |                               |   |
| <b>1 неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками;<br><br>ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1. Равновесие<br><br>2. Прыжки<br><br>3. Эстафета с мячом                       | Подвижная игра «Ключи».       | Ходьба в колонне по одному.                             |
| <b>2 неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.  | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.    | Общеразвивающие упражнения с флажками    | 1. Прыжки<br><br>2. Перебрасывание мяча через сетку<br><br>3. Ползание под шнур | Подвижная игра «Затейники».   | Ходьба в колонне по одному.<br><br>Игра «Тихо — громко» |
| <b>3 неделя</b> | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по               | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках<br><br>ходьба и бег            | Общеразвивающие упражнения с палкой      | 1. Метание мешочков<br><br>2. Ползание<br><br>3. Равновесие                     | Подвижная игра «Волк во рву». | Ходьба в колонне по одному<br><br>Игра «Эхо».           |

|                               |  |   |                            |   |                           |   |
|-------------------------------|--|---|----------------------------|---|---------------------------|---|
|                               | повышенной опоре.  | врассыпную.   |                            |   |                           |   |
| <b>4<br/>не<br/>де<br/>ля</b> | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. | Общеразвивающие упражнения | 1.Лазанье на гимнастическую стенку<br><br>2.Равновесие<br><br>3.Прыжки на правой и левой ноге | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности по выбору детей. |

| Неделя                     | Задачи   | Вводная часть  | Основная часть                           |   |                               | Заключительная часть        |
|----------------------------|--|--|--|---|-------------------------------|-----------------------------|
|                            |  |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)           |                             |
| <b>Апрель</b>              |  |  |  |   |                               |                             |
| <b>1</b><br>не<br>де<br>ля | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.  | Игра «Быстро возьми».  | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | Равновесие<br><br>Прыжки на двух ногах<br><br>Переброска мячей в шеренгах   | Подвижная игра «Хитрая лиса». | Ходьба в колонне по одному  |
| <b>2</b><br>не<br>де<br>ля | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу                            | Ходьба и бег в колонне по одному<br><br>ходьба и бег в рассыпную.  | Общеразвивающие упражнения с обручем.    | <b>1.</b> Прыжки в длину с разбега.<br><b>2.</b> Броски мяча друг другу в парах.<br><br><b>3.</b> Ползание на четвереньках                    | Подвижная игра «Мышеловка»    | Ходьба в колонне по одному. |
| <b>3</b><br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. | Общеразвивающие упражнения               | <b>1.</b> Метание мешочков на дальность<br><br><b>2.</b> Ползание по гимнастической скамейке<br><br><b>3.</b> Ходьба боком приставным шагом с | Подвижная игра «Затейники».   | Ходьба в колонне по одному. |

|                               |  |                                    |   |   |  |                                    |
|-------------------------------|--|------------------------------------|---|---|--|------------------------------------|
|                               |  |                                    |   | <p>мешочком на голове</p> <p>4.Прыжки на двух ногах</p>   |  |                                    |
| <b>4<br/>не<br/>де<br/>ля</b> | <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> | <p>Игровое задание «По местам»</p> | <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча в шеренгах.</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>3. Равновесие</li> </ol> | <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> | <p>Ходьба в колонне по одному.</p> |

| Неделя  | Задачи   | Вводная часть  | Основная часть                                       |   |                           | Заключительная часть   |
|---|--|--|--|---|---------------------------|--|
|   |  |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                     | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)       |  |
|   |  |  | МАЙ  |   |                           |  |
| <b>1</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с обручем                 | 1. Равновесие<br>2. Прыжки с ноги на ногу<br>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока                      | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Великаны и гномы».                               |
| <b>2</b><br><b>не</b><br><b>де</b><br><b>ля</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом  | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.                | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1. Прыжки в длину с места<br>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом<br>3. Пролезание в обруч прямо и боком | Подвижная игра «Горелки». | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |



|                     |   |  |                                      |   |                                   |   |
|---------------------|---|--|--------------------------------------|---|-----------------------------------|---|
| 3<br>не<br>де<br>ля | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.  | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения           | 1.Метание мешочков на дальность<br>2.Равновесие<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | Подвижная игра «Воробьи и кошка»  | Ходьба в колонне по одному                    |
| 4<br>не<br>де<br>ля | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба и бег врассыпную.   | Общеразвивающие упражнения с палками | 1.Лазанье по гимнастической лестнице.<br>2.Равновесие<br>3.Прыжки на двух ногах между кеглями             | Подвижная игра «Охотники и утки». | Игра малой подвижностью «Летает — не летает». |

## **2.6. Взаимодействие со специалистами:**

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

Перед 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 образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — 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.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — 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**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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

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

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

б привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

### **Взаимодействие с родителями**

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

### **«Физическая культура»**

- Разъяснить родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость

создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
  - Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом.
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.

## 2.7. План работы по взаимодействию с родителями:

| Месяц    | Содержание работы   |
|----------|---|
| Сентябрь | Знакомство с планом работы по физкультурно- оздоровительному направлению на групповых собраниях.  |
| Октябрь  | Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой».  |
| Ноябрь   | Консультация . «Гимнастика и зарядка дома».   |
| Декабрь  | Консультация. «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье».<br>Спортивный праздник для детей 6-7 лет и их родителей «Спорт – это здоровье, сила, красота, смех». |
| Январь   | Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой).  |
| Февраль  | Лекция «Значение физического воспитания для правильного развития детей».<br>Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.           |
| Март     | Консультация. «Как провести выходной день с пользой».<br>Деловая игра для родителей «Здоровье в наших руках».   |
| Апрель   | Фотовыставка<br>«Вот так мы спортом занимаемся!»<br>Консультация «Профилактика плоскостопия».   |
| Май      | Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы  |

## 2.8. Коррекционная работа

**Физическое развитие детей.** Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекатывание мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев рук, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе. В основе воспитания в детском саду лежит идея обогащения духовного мира ребенка, насыщение его жизни яркими, необычными, интересными событиями. Именно в дошкольном детстве закладываются основы эстетического сознания. В связи с этим необходимо насыщать жизнь ребенка искусством, вводить его в мир музыки, сказки, танца. Важно обогащать формы ознакомления детей с искусством, создавать благоприятные условия для детского эстетического творчества. Детям – логопатам необходима частая смена, чередования действий. Такой ребенок не может долго сосредоточиться на одном виде деятельности. Смена их даст возможность расширить объем внимания, преодолеть гиподинамию.

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Основным принципом педагогической работы с детьми является личностно-ориентированная модель общения, которая предполагает передачу детям знаний, навыков и умений через игру. Исключительное значение в педагогическом процессе придается игре, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. В процессе оперирования игровым материалом у ребенка развиваются познавательные способности;

внимание, память, воображение. На основе воображения у детей складываются первые проявления творческого отношения к действительности. В творческой деятельности преодолевается боязнь детей ошибиться, сделать «не так, как надо», что имеет существенное значение для развития смелости и свободы детского восприятия и мышления.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В структуру занятия вплетаются также различные игровые задания и упражнения: дидактические и развивающие игры; упражнения на развитие пальчиковой моторики, координации речи с движением; элементы мнемотехники и моделирования; загадки, стихотворения; упражнения на развитие дыхания; подвижные игры; а также специализированные компоненты музыкального и физкультурного занятий. В занятиях присутствует рациональное сочетание статических и динамических нагрузок, что особенно важно для детей с нарушением речи, которым необходима частая смена деятельности, закрепление и повторение пройденного материала.

В ходе работы по физическому воспитанию учитываются серьезная подготовка всех специалистов. Только в этом случае – в атмосфере всеобщего внимания, заинтересованности, профессионализма взрослых – у ребенка формируется базис личностной культуры, рождаются и развиваются главные образующие личности: воображение, основанное на нем творчество, произвольность, потребность ребенка активно действовать, совершенствуется интеллектуальное развитие. В процессе работы с детьми используются физкультминутки, физкультпаузы. Дети принимают участие в физкультурно-массовых мероприятиях, интеграционных спортивных праздниках, досугах. Залогом успеха работы являются: систематичность, планомерность, согласованность.

В совокупности обозначенные образовательные области обеспечивают решение общеразвивающих задач. Вместе с тем каждый из видов деятельности имеет свои коррекционные задачи и соответствующие методы решения.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В детском саду оборудован спортивный зал для организованной образовательной деятельности, с набором разнообразного оборудования и пособия. В зале есть набор тренажёров; Калибри, велотренажёр, беговая дорожка, батут, мячи – прыгуны, скамья для пресса, диски здоровья, гимнастические ролики, гантели, массажные дорожки, модули.

На площадках предусмотрено свободное пространство, дорожки для бега, метания, езды на самокате, пособия для равновесия (брёвна, колёса, пеньки) и лазания (рукоходы, дуги, вышки). Оборудование и пособия ярких насыщенных цветов, расположенных по периметру спортивного зала, что вызывает интерес детей и побуждает к двигательному действию с предметами.

Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении, активно развиваться физически.



### 3.Организационный раздел.

#### 3.1. Расписание непосредственно – образовательной деятельности.

##### График занятий в музыкально-физкультурном зале (корпус №1)

| <b>Дни недели</b>  | <b>Физическая культура</b>  | <b>Музыкальное занятие</b>   |
|--------------------|---|--|
| <b>Понедельник</b> | Подготовительная группа №3<br>09.00-09.30.<br>Средняя группа №4<br>09.40.-10.00.<br>Старшая группа №5<br>15.40.-16.05. под музыку |  |
| <b>Вторник</b>     |   | Старшая группа №5<br>09.00.-09.25<br>Средняя группа №4<br>09.40-10.00.<br>Подготовительная группа №6<br>10.20-10.50<br>Подготовительная группа №3<br>15.40.-16.10. |

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| <b>Среда</b>   | Старшая группа №5<br>09.00.-09.25<br>Средняя группа №4<br>09.35.-9.55.под музыку<br>Подготовительная группа №3<br>10.05.-10.35 под музыку<br>Подготовительная группа №6<br>10.45.-11.15. под музыку |   |
| <b>Четверг</b> |   | Средняя группа №4<br>9.10-9.30<br>Старшая группа №5<br>09.40.-10.05.<br>Подготовительная группа №3<br>10.20.-10.50<br>Подготовительная группа №6<br>15.40.-16.10. |
| <b>Пятница</b> | Подготовительная группа №6<br>9.00.-9.30.   | Досуг<br>16.45-17.30  |

## График занятий в музыкально-физкультурном зале (корпус №2)

| Дни недели         | Физическая культура  | Музыкальное занятие  |
|--------------------|--|--|
| <b>Понедельник</b> |  | 2-ая группа раннего возраста<br>№7<br><br>09.00.-09.10. 1-подгр.<br><br>09.20.-09.30. 2-подгр<br><br>Младшая группа №8<br><br>9.40.-09.55.<br><br>Старшая группа №9<br><br>10.05.-10.30. |
| <b>Вторник</b>     | 2-ая группа раннего возраста<br>№7<br><br>09.00.-09.10. 1-подгр.<br><br>09.20.-09.30. 2-подгр<br><br>Младшая группа №8<br><br>9.40.-09.55.<br><br>Старшая группа №9<br><br>10.10.-10.35. |  |

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| <b>Среда</b>   | Старшая группа №9<br>15.40.-16.05.под музыку<br>Младшая группа №8<br>16.15.-16.30.  | 2-ая группа раннего возраста №7<br>08.50.-09.00. 1-подгр.<br>09.10.-09.20. 2-подгр |
| <b>Четверг</b> | Досуг 16.45-17.30   |  |
| <b>Пятница</b> | 2-ая группа раннего возраста №7<br>15.40.-15.50. 1-подгр.<br>16.00.-16.10. 2-подгр. | Младшая группа №8<br>09.00.-09.15.<br>Старшая группа №9<br>9.35.-10.00.            |

### 3.2. Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре:

#### Понедельник

|               |  |
|---------------|--|
| 8.00-9.00     | Утренняя зарядка корпус №1. Кварцевание.             |
| 9.10.-9.40.   | Физкультурное занятие в подготовительной группе №5 . |
| 9.50.-10.05.  | Физкультурное занятие в младшей группе №2            |
| 10.20.-10.50. | Физкультурное занятие в подготовительной группе №4.  |
| 11.10.-11.30. | Физкультурное занятие на воздухе в группе №3.        |

|                |   |
|----------------|---|
| 11.35. -12.00. | Гигиеническая обработка оборудования. Кварцевание.              |
| 15.00. -15.30  | Гигиеническая гимнастика после сна корпус №1.                   |
| 15.30. -16.00  | Физкультурное занятие в младшей группе №1.                      |
| 16.15. -16.35. | Индивидуальное занятие с детьми ОВЗ в гр. №6.                   |
| 16.45.-17.30.  | Работа с документацией. Подготовка к досугу.                    |
| 17.30. -17.50. | Гигиеническая обработка оборудования. Кварцевание.              |
| <b>Вторник</b> |   |
| 8.00-8.28.     | Утренняя зарядка корпус №2                                      |
| 8.30.-9.00.    | Работа с документацией. Кварцевание.                            |
| 9.00-9.30.     | Физкультурное занятие в младшей группе №1.                      |
| 9.40.-9.55.    | Физкультурное занятие в младшей группе №9.                      |
| 10.10.-10.35.  | Физкультурное занятие в старшей группе №8.                      |
| 11. 15.-11.35. | Физкультурное занятие на воздухе в средней группе №6.           |
| 11.35.-12.00   | Гигиеническая обработка оборудования. Кварцевание.              |
| 15.00.-15.30.  | Гигиеническая гимнастика после сна корпус №1.                   |
| 15.40-16.00.   | Физкультурное занятие в средней группе №3(под музыку)           |
| 16.10.-16.40.  | Физкультурное занятие в подготовительной группе №4.(под музыку) |
| 16.50.-17.20.  | Индивидуальное занятие с детьми с ОВЗ группа №5.                |
| 17.25-17.50.   | Гигиеническая обработка оборудования. Кварцевание.              |
| <b>Среда</b>   |   |
| 8.00.-9.00.    | Утренняя зарядка корпус №1                                      |
| 9.00.-9.10.    | Кварцевание.  |
| 9.10.-9.25.    | Физкультурное занятие в средней группе №6(под музыку).          |
| 9.35.-9.55     | Физкультурное занятие в младшей группе №2(под музыку).          |
| 10.20-10.50.   | Физкультурное занятие на воздухе в младшей группе №7.           |

|                |  |
|----------------|--|
| 11.00.-11.15.  | Физкультурное занятие на воздухе в младшей группе №9.          |
| 11.25-11.50.   | Физкультурное занятие на воздухе в старшей группе №8.          |
| 11.50-12.20.   | Гигиеническая обработка оборудования. №2 .Кварцевание.         |
| 15.00-15.30.   | Гигиеническая гимнастика после сна корпус - №1                 |
| 15.40-16.10.   | Физкультурное занятие в младшей группе №1.(под музыку).        |
| 16.20-16.50.   | Индивидуальное занятие с детьми ОВЗ группа №4.                 |
| 16.50.-17.30.  | Гигиеническая обработка оборудования. Кварцевание.             |
| <b>Четверг</b> |  |
| 8.00-8.28.     | Утренняя зарядка корпус №2. Кварцевание.                       |
| 8.30.-8.50.    | Взаимодействие с педагогами корпус №2.                         |
| 9.00-9.25.     | Физкультурное занятие в старшей группе №8.                     |
| 9.35.-9.50.    | Физкультурное занятие в младшей группе №9.                     |
| 10.20-10.50.   | Изготовление атрибутов. Кварцевание.(корпус №1)                |
| 11.00-11.15.   | Физкультурное занятие на воздухе в младшей группе №2.          |
| 11.30-12.00.   | Физкультурное занятие на воздухе в подготовительной группе №5. |
| 15.00.-15.20   | Гигиеническая гимнастика после сна корпус №2.                  |
| 15.25-15.40    | Индивидуальное занятие с детьми ОВЗ группа №8,9.               |
| 15.45.-16.15.  | Физкультурное занятие в младшей группе №7.                     |
| 16.25.-17.15.  | Досуг корпус №2  |
| 17.20-17.50.   | Гигиеническая обработка оборудования К.№2 .Кварцевание.        |
| <b>Пятница</b> |  |
| 8.00 - 9.00.   | Утренняя зарядка корпус №1. Кварцевание.                       |
| 9.10 - 9.30.   | Физкультурное занятие в средней группе №3.                     |
| 9.40 - 10.00.  | Физкультурное занятие в средней группе №6.                     |

|               |  |
|---------------|--|
| 10.20.-10.50. | Физкультурное занятие в подготовительной группе №5. Кварцевание. |
| 11.00.-11.15. | Физкультурное занятие на воздухе в младшей группе №1.            |
| 11.30.-12.00. | Физкультурное занятие на воздухе в подготовительной группе №4.   |
| 15.00.-15.30  | Гигиеническая гимнастика после сна корпус №1                     |
| 15.45.-16.15. | Индивидуальное занятие с детьми с ОВЗ в группе №4-5.             |
| 16.25.-16.55. | Досуг корпус №1.   |
| 17.10.-17.50. | Гигиеническая обработка оборудования. Кварцевание.               |

### 3.3 Модель оптимального двигательного режима

| Вид занятий и форма двигательной деятельности  | Группа раннего возраста   | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--|---|----------------|----------------|----------------|-------------------------|
| <b>1.Учебные занятия в режиме дня</b>          |   |                |                |                |                         |
| 1.1. ООД по физической культуре.               | 10 мин.   | 15 мин.        | 20 мин.        | 25 мин.        | 30 мин.                 |
|  | 2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице. |                |                |                |                         |
| 1.2. Спортивная секция «Юный Олимпиец».        | -   | -              | -              | 25             | 30                      |
|  | 1 раз в неделю для детей спортивно одаренных детей  |                |                |                |                         |
| 1.3. Спортивная секция «Фитбол-гимнастика».    | -   | -              | -              | 25             | 30                      |
|  | 1 раз в неделю для детей физически ослабленных детей  |                |                |                |                         |
| <b>2. Физкультурно-оздоровительные занятия</b> |   |                |                |                |                         |
| 2.1.Утренняя гимнастика.                       | 5 мин.  | 5-7 мин.       | 6-8 мин.       | 8-10 мин.      | 10 мин.                 |

|   |   |            |            |            |             |
|---|---|------------|------------|------------|-------------|
|   | Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах.   |            |            |            |             |
|   | В теплое время года на улице.   |            |            |            |             |
| 2.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями.   | 2 раза  | 3-5 мин.   | 5-7 мин.   | 5-7 мин.   |             |
|   | Ежедневно.  |            |            |            |             |
| 2.3. Физкультминутка.   | 1.5-2 мин.  | 1.5-2 мин. | 3 мин.     | 3 мин.     | 3 мин.      |
|   | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей.                             |            |            |            |             |
| 2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.   | 5-7 мин.  | 7-10 мин.  | 10-15 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин.  |
|   | Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.  |            |            |            |             |
| Подвижные игры и физич. упражнения в группе.  | 5-7 мин.  | 7-10 мин.  | 7-10 мин.  | 10-15 мин. | 10-15 мин.  |
|   | Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре   |            |            |            |             |
| 2.5. Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД.  |   | 5-8 мин.   | 5-8 мин.   | 8-10 мин.  | 8-10 мин.   |
|   | Ежедневно, во время вечерней прогулки.  |            |            |            |             |
| 2.6. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, само-массаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. | 3-5 мин.  | 8-10 мин.  | 10-12 мин. | 10-12 мин. | 10-12 мин.  |
|   | Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание |            |            |            |             |
|   | Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, самомассаж – с 1 мл.гр.)                         |            |            |            |             |
| 2.7. Оздоровительный бег.   |   |            |            | 5-7 мин.   | 8-10 мин.   |
|   | 1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)                  |            |            |            |             |
| <b>3. Активный отдых</b>  |   |            |            |            |             |
| 3.1. Целевые прогулки.  |   | 10-15 мин. | 15-20 мин. | 25-30 мин. | 25-30 мин.. |
|   | Младшие, средние группы- 1 раз в 2 недели.  |            |            |            |             |
|   | Старшие, подготов. группы- 1 раз в неделю.  |            |            |            |             |
| 3.2. Физкультурно-спортивные праздники.   |   | 15-20 мин  | 20-30 мин. | 30-40 мин. | 30-40 мин.  |
|   | 2 раза в год на открытом воздухе или в зале.  |            |            |            |             |



|  |  |           |           |           |           |
|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 3.3. Дни здоровья, каникулы.   | Дни здоровья- 1 раз в квартал Каникулы-1раз в год (январь). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д. |           |           |           |           |
| 3.4. Самостоятельная двигательная деятельность.  | Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.   |           |           |           |           |
| <b>4. Коррекционные занятия</b>  |  |           |           |           |           |
| 4.1. Коррекционные занятия с часто болеющими детьми, и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии - ЛФК |  | 10-15мин. | 15-20мин. | 20-25мин. | 25-30мин. |
|  | По плану специалиста.  |           |           |           |           |

### 3.4. Годовой план физкультурных праздников и развлечений.

Согласовано

И. О. заведующей СПДС «Колосок»

\_\_\_\_\_/Петрова Н.С./

«\_\_»\_\_\_\_ 2020 г.

г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ

п. Комсомольский

\_\_\_\_\_/Меньшов М.В./ 2020

**План**  
**физкультурно-оздоровительной работы**  
**инструктора по физической культуре**  
**на 2020-2021 учебный год.**

*Принят на малом педагогическом совете  
культуре:*

*СПДС «Колосок»*

*протокол №*

*От « » 2020г.*

*Инструктор по физической*

*Кокорева М.И.*

*Кинель 2020г.*

**Цели:**

- достижение гармоничного физического и психического развития воспитанников;
- развитие физических качеств и накопление двигательного опыта, как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей.

## Задачи:

- формировать первичные представления о себе, собственных двигательных воображениях для освоения двигательных возможностей;

– пропагандировать здоровый образ жизни.

| <b>Месяц</b>    | <b>Организационно-педагогическая работа</b>                                  | <b>Методическая работа по взаимодействию с педагогическим составом</b>  | <b>Работа с детьми</b>   | <b>Взаимодействие с родителями</b>   |
|-----------------|--|---|--|--|
| <b>1</b>        | <b>2</b>   | <b>3</b>  | <b>4</b>   | <b>5</b>   |
| <b>Сентябрь</b> | Пополнение физкультурного оборудования в зале.<br><br>Подготовка атрибутов и | Внести изменения в содержание предметно – развивающей среды физкультурных уголков групп, участков, дополнив необходимым физкультурным | 1. Организовать и провести спортивные досуги:<br><br>- «Листья желтые летят» | Подготовить наглядную агитацию на тему «Дыхательная гимнастика и точечный массаж для часто |

|                |  |   |   |   |
|----------------|--|---|---|---|
|                | оформление зала для проведения спортивного досуга «Листья желтые летят».   | оборудованием в соответствии с ФГОС ДО.   | (младший возраст).<br>2. «Малые олимпийские игры»<br><br>(старший возраст).   | болеющих детей».  |
| <b>Октябрь</b> | Оформление карт, обработка данных мониторинга воспитанников.   | Провести индивидуальные беседы для воспитателей «Закрепление основных видов движений при физкультурно - оздоровительной деятельности на улице». | 1.Провести мониторинг физической подготовленности воспитанников.<br><br>2.Организовать экскурсию в парк (младший возраст)<br><br>3.Марш-бросок на стадион.<br>(старший возраст) | Анкетирование родителей на тему: «Основы здорового образа жизни»        |
| <b>Ноябрь</b>  | Подготовка атрибутов и оформление зала для проведения спортивного развлечения «Неболейка».<br><br>Корректировка планов работы по итогам мониторинга детей. | Консультация: «Интеграция физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях комплексно-тематического планирования».                          | 1.Провести физкультурный досуг «Первый снег» (младшие группы).<br><br>2.Организовать и провести спортивное развлечение «Неболейка» (старший возраст).                           | Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам мониторинга. |

|         |  |  |  |  |
|---------|--|--|--|--|
|         |  |  | 3.Целевая прогулка на спортивный комплекс.<br>(подготовительная группа).   |  |
| Декабрь | Изготовление нестандартного физкультурного оборудование, для повышения интереса воспитанников к физической культуре. | Совместно с воспитателями, музыкальным руководителем подготовить и провести «День здоровья». | 1. Провести физкультурный досуг:<br><br>«Зимние забавы»<br><br>(младшие, средние группы).<br><br>2.В рамках «Дня здоровья» провести спортивный досуг<br><br>«День здоровья»<br><br>(старшие, подготовительные группы). | Буклет на тему «Осанка вашего ребёнка».<br><br>Провести индивидуальные консультации на тему «Профилактика и коррекция осанки». |
| Январь  | Пополнение игротеки подвижных игр большой и средней подвижности в старших возрастных группах.                        | Консультация .<br>«Рациональная двигательная активность в течении дня».                      | 1.Спортивные досуги:<br><br>- «В гостях у еловой веточки»  | 1.Советы на тему «Это легко и просто», о совместных занятиях с детьми дома.  |

|                |  |   |  |  |
|----------------|--|---|--|--|
|                |  |   | (младшие, средние группы);<br><br>-«Никогда не унывай»<br><br>(старшие, подготовительные группы).  |  |
| <b>Февраль</b> | Подготовка к празднику.<br><br>Изготовление атрибутов.   | Педсовет «Создание в СПДС «Колосок» оптимальных условий, обеспечивающих охрану и укрепление физического и психического здоровья детей». | 1.Провести физкультурный досуг<br><br>«Я, как Папа»<br><br>(младшие, средние группы).<br><br>2.Подготовка и участие в празднике «День защитника отечества!»(старшие, подготовительная группы). | 1.Организовать фотовыставку «Мы – будущие солдаты!».                     |
| <b>Март</b>    | Для развития волевых усилий и сохранения устойчивого интереса воспитанников к НОД, внедрение нестандартного оборудования к проведению игр большой и средней подвижности. | вместно с воспитателя- ми, музыкальным руководителем подготовить конкурс «А ну – ка девочки!».  | 1.Музыкально-физкультурное развлечение «Широкая Масленица»<br><br>(все группы).<br><br>2.Провести спортивный конкурс   | Педагогическая гостиная на тему «Почему подвижные игры с детьми важны?». |

|               |  |  |   |   |
|---------------|--|--|---|---|
|               |  |  | «А ну-ка девочки!»<br><br>(старшие, подготовительные группы)  |   |
| <b>Апрель</b> | Оформление карт, обработка данных мониторинга воспитанников.   | Круглый стол на тему: «Повышение двигательной активности на прогулке».<br><br>Подобрать материал для воспитателей о формах и методах закаливания в летнее время.       | 1.Провести мониторинг физической подготовленности воспитанников.<br><br>2.Районные соревнования «Веселые старты»<br><br>3.Спортивный досуг: «Дорога в космос».(старший возраст) | Совместная подготовка к «Веселым стартам»   |
| <b>Май</b>    | 1.Составление плана индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам мониторинга.<br><br>2.Составление плана физкультурно-оздоровительной работы на летний период. | 1. Познакомить воспитателей с результатами мониторинга воспитанников, на итоговом педагогическом совете.<br><br>2. Разработать рекомендации по индивидуальной работе с | 1.Провести мониторинг физического развития детей средних, старших групп.<br><br>2.Организовать и провести спортивный праздник с воспитанниками всех возрастных групп «Лето      | Познакомить родителей с результатами физического развития детей.<br><br>вовлечь родителей к подготовке и участию в празднике. |

|                   |  |  |  |   |
|-------------------|--|--|--|---|
|                   |  | детьми на летний период.   | красное!».   |   |
| <b>Ежемесячно</b> | <p>Внесение изменений в календарные планы, учитывая результаты мониторинга воспитанников, анализ двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей.<br/>Повышение самообразования.</p> <p>Знакомство с новинками литературы по физическому воспитанию детей, пополнение фонотеки новыми аудиозаписями.</p> | <p>Проводить индивидуальную работу с ведущими праздников и развлечений.</p> <p>Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми.</p> | <p>Проводить НОД по физкультурному развитию воспитанников всех возрастных групп и индивидуальную работу с воспитанниками.</p> <p>Проводить физкультурные мероприятия с воспитанниками.</p> <p>Профилактическая работа по предупреждению нарушений осанки и плоскостопия детей.</p> | <p>Организовать фото и видео съёмку НОД по физическому развитию, досугов, развлечений, праздников для оформления фотоотчетов, альбомов.</p> |

### 3.5. Физкультурное оборудование и инвентарь

|   |            |
|---|------------|
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 4 пролета  |
| Скамейка гимнастическая жесткая ( 4 м),(1.5 м)  | 1 шт. 2шт. |



|  |              |
|--|--------------|
| <p>Мячи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Большие (резиновые) 24 шт.</li> <li>• маленькие ( пластмассовые), 60 шт.</li> <li>• средние (резиновые), 20 шт.</li> <li>• большие (баскетбольные, №3), 2 шт.</li> <li>• фитбол 9 шт.</li> <li>• Мячи массажные разные 20 шт.</li> </ul> |              |
| Гимнастический мат (длина 300 см)  | 1 шт.        |
| Палка гимнастическая (длина 76 см) (50см)  | 15 шт.-20шт. |
| Скакалка детская   | 15 шт.       |
| Кольцеброс   | 1 шт.        |
| Кегли  | 24 шт.       |
| Обруч пластиковый детский <ul style="list-style-type: none"> <li>• большой (диаметр 90 см) 2 шт.</li> <li>• средний (диаметр 50 см) 24 шт.</li> </ul>  |              |
| Конус для эстафет  | 2 шт.        |
| Дуга для подлезания  | 5 шт.        |
| Флажки   | 48 шт.       |
| Дорожка массажная сборная  | 12 шт.       |
| Цветные ленточки на палочке  | 40 шт.       |

|  |                |
|--|----------------|
| Бубен  | 2 шт.          |
| Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) | 2 шт.          |
| Лыжи детские                                   | бпар           |
| Батут большой<br>Батут средний                 | 1 шт.<br>2 шт. |
| Велотренажер детский                           | 1 шт.          |
| Беговая дорожка детская                        | 2 шт.          |
| Силовой тренажер                               | 1 шт.          |
| Набор «Кузнечик»                               | 1 шт.          |
| Сетка навесная                                 | 1 шт.          |
| Баскетбольная сетка                            | 1 шт.          |
| Шнур   | 3 шт.          |

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| Тренажер – «Диск»            | 1 шт.  |
| Погремушки                   | 18 шт. |
| Корзина для инвентаря мягкая | 2 шт.  |
| Колпачки                     | 12 шт. |
| Тележки для инвентаря        | 2 шт.  |
| Обручи                       | 20 шт. |
| Кегли                        | 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 (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

## **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

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

1. Музыкальный центр -1 шт.





