

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 472**

620014, г. Екатеринбург, пер. Северный, 4 E-mail: madou472@yandex . ru , тел/факс: 8(343)310-27-13

Принято  
Педагогическим советом  
протокол №\_\_ от «.....» \_\_\_\_\_ 2023 г

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Заведующий МАДОУ - детский сад № 472  
приказ №\_\_ от «.....» \_\_\_\_\_ 2023 г

**Рабочая программа по реализации основной  
общеобразовательной  
программы дошкольного образовательного учреждения  
(срок реализации 4 года)  
Образовательная область «Физическое развитие»  
для детей дошкольного возраста (2-7 лет)**

Разработчик:  
инструктор по физической культуре  
высшей категории  
Власова М.П.

г. Екатеринбург

## Пояснительная записка

Главной целью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие созданы условия для его взросления, для развития физических и духовных сил, зависит развитие и здоровья в последующие годы жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Данные исследований показали, что число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10 % от контингента детей, поступающих в школу. Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экономических, социальных, а также от характера педагогических воздействий.

Физическое развитие детей основывается на разумном приоритете ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации образовательной работы с воспитанниками и их семьями. В основе создания образовательной среды со здоровьесберегающими функциями лежит тесное сотрудничество воспитателей, специалистов (инструктора по физической культуре, музыкального руководителя, педагога-психолога, логопеда), а также родителей. Такое взаимодействие предусматривает охрану жизни ребёнка, профилактику негативных эмоций, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, создание условий, когда детская заинтересованность, предметная и социальная умелость становится личным достоянием ребёнка, выраженным в желании заниматься физической культурой не только на занятии, но и в свободной деятельности как в группе, так и дома.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Восполнение вынужденного дефицита движений при помощи физических упражнений, правильно организованного двигательного режима является одна из главных задач физического образования детей дошкольного возраста. Задача педагогов и родителей – создать условия для правильного физического развития ребёнка, обеспечить оптимальный режим двигательной активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления в дошкольном учреждении.

Основной объём обучающей информации при правильном организованном режиме двигательной активности в детских садах получается на специально организованных занятиях физическими упражнениями. Под воздействием упражнений улучшается функция сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов. При активных упражнениях дыхание углубляется, улучшается лёгочная вентиляция.

Одним из направлений развития нашего детского сада является физическое воспитание дошкольников. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний

и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и укрепление здоровья. Большое значение при этом уделяется формированию физической культуры личности как значительной части общечеловеческой культуры. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности должно стать основополагающим принципом её формирования.

Настоящая Рабочая программа (далее – Программа) разработана педагогом на основе основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования муниципального автономного дошкольного учреждения детского сада № 472 в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ №1155 от 17 октября 2013 года № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847).

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте

России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

– Устав МАДОУ;

– Программа развития МАДОУ;

Физическое развитие детей основывается на разумном приоритете ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации образовательной работы с воспитанниками и их семьями.

После проведения анкетного опроса, бесед, консультаций с членами семей воспитанников, и учитывая творческие интересы и мотивы для формирования вариативной части РП выбраны следующие парциальные программы и методики по физическому развитию: методические пособия по физическому развитию Пензулаевой Л.И.

**Цель** физического развития детей дошкольного возраста заключается в создании благоприятных условий для оптимального физического развития, формирования базиса физической культуры личности.

#### **Оздоровительные задачи:**

- ✓ обеспечивать охрану жизни детей;
- ✓ совершенствовать работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма ребёнка;
- ✓ повышать его работоспособность;
- ✓ осуществлять закаливание растущего организма.

#### *Образовательные задачи:*

- ✓ формировать систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- ✓ целенаправленно развивать физические качества и координационные способности;
- ✓ формировать двигательные умения в соответствии с особенностями возрастного развития и на этой основе расширять двигательный опыт, создавая ситуации радости и удовольствия в движении; формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и различным видам физкультурно-спортивной деятельности, выявлять спортивно-одарённых детей.

Специфика реализации данного направления включает формирование интереса к физической культуре с учётом климатических условий, спортивных традиций региона.

Основным результатом физического развития детей дошкольного возраста является здоровый, жизнерадостный, физически развитый ребёнок (в соответствии с возрастными показателями), имеющий устойчивый интерес к физкультурно-спортивной деятельности.

**Формы реализации:**

- естественная природная и социокультурная среда (физкультурные занятия, утренние разминки, игровая деятельность, повседневная жизнь детей);

**Цели и задачи образовательной деятельности:**

- занятия в кружках и секциях (туризм, футбол, шахматы, акробатика, степ-аэробика, плавание и др.);
- спортивно-игровые праздники, развлечения, дни здоровья.

Основным **результатом** физического развития детей дошкольного возраста является:

- здоровый, жизнерадостный, физически развитый ребёнок (в соответствии с возрастными показателями), имеющий устойчивый интерес к физкультурно-спортивной деятельности.

**Основные задачи образовательной деятельности по овладению детьми двигательной деятельностью:**

- формирование системы знаний о роли физических упражнений для здоровья;
- развитие физических (кондиционных) качеств и координационных способностей;
- формирование двигательных умений, накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование у детей интереса и потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.

**Задачи психолого-педагогической работы с детьми дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие»:**

- формировать предпосылки здорового образа жизни;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- укреплять здоровье детей;
- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий
- физический и психологический комфорт ребенка;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать
- формировать навыки культурного поведения;
- содействовать полноценному физическому развитию детей;
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств;
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности;
- обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений;
- обучать детей технике выполнения основных движений.

**По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:**

- поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;
- воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием.

**По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:**

- побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
- продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
- способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;
- совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве;
- совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;
- продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании
- подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них.

**По развитию физических качеств:**

- поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности.

**По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:**

- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах;
- продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса;
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;
- поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности.

**По формированию культурно-гигиенических навыков:**

- развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены;
- определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих; назвать и показать, что именно болит, какая часть тела;
- совершенствовать культуру приема пищи;
- развивать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры.

**По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:**

- развивать представления о внешних внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней; о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; о безопасном поведении в быту, на улице, в природе, обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении болеющего и болеющего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
- формировать и закреплять навыки соблюдения правил безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы; умения одеваться в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утешаясь чрезмерно; правильно одеваться на прогулки и походы в лес; различать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя вести в лесу; соблюдать правила дорожного движения; вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки; правильно вести себя на воде, на солнце;
- воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, общества в целом; продолжать обогащать представления о том, что такое здоровье и как поддержать, укрепить и сохранить его;
- поддерживать веру ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитывать как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения.

**Основные пути и средства решения задач:**

- по возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием;
- использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей;
- по возможности ходить с детьми в кратковременные походы;
- организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них;
- поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность;

- вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр;
- приобщать к традиционным для региона видам спорта;
- расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его;
- создавать условия для игр с мячом;
- широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия;
- следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности;
- укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода);
- избегать перегрузки организованными занятиями;
- знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий;
- расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.

В ООП-ОП ДО представлены наиболее универсальные, эффективные и доступные для дошкольных образовательных организаций и групп детей дошкольного возраста всех видов и направленности закаливающие мероприятия. Их примерный перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур в дошкольной организации. Наиболее сильное закаливающее воздействие на организм ребенка оказывает сочетание физических упражнений с воздушными ваннами, особенно если оно осуществляется на свежем воздухе.

#### **Закаливание детей в детском саду включает систему мероприятий:**

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДОО со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

При организации закаливания необходимо соблюдать следующие *требования*:



- учитывать возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- создавать позитивный эмоциональный настрой;
- проводить закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка;
- использовать в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры;
- соблюдать постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды);
- воздействия природных факторов должны быть направлены на разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности;
- соблюдать методику выбранного вида закаливания.

Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим каждой возрастной группы. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения может и должно быть увеличено.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

#### **Формы физического развития:**

- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры;
- подвижные игры;
- физкультминутки;
- ЛФК;
- физкультурные упражнения на прогулке;
- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования;
- ритмика;
- кружки, секции;
- музыкальные занятия;
- самостоятельная двигательнo-игровая деятельность детей;
- занятия по плаванию;
- утренняя гимнастика;

- корригирующая гимнастика;
- гимнастика пробуждения.

### Методы физического развития

Наглядный	Словесный	Практический
<ul style="list-style-type: none"> <li>• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>• наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>• тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• объяснения, пояснения, указания;</li> <li>• подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>• вопросы к детям;</li> <li>• образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>• словесная инструкция.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>• проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>• проведение упражнений в соревновательной форме.</li> </ul>

### Психологическая безопасность:

- комфортная организация режимных моментов;
- оптимальный двигательный режим;
- правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок;
- доброжелательный стиль общения взрослого с детьми;
- целесообразность в применении приемов и методов;
- использование приемов релаксации в режиме дня.

### Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса:

- учет гигиенических требований;
- создание условий для оздоровительных режимов;
- бережное отношение к нервной системе ребенка;
- учет индивидуальных особенностей и интересов детей;
- предоставление ребенку свободы выбора;
- создание условия для самореализации;
- ориентация на зону ближайшего развития.

**Содержание и средства реализации части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие»**

**В непосредственно организованной деятельности используются конспекты занятий для каждой возрастной группы разработанные Пензулаевой Л.И.**

<b>Содержание</b>	<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.</p> <p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
<b>Средства, педагогические методы, формы работы с детьми</b>	<p><b>Игры народов Среднего Урала:</b></p> <p><i>Русские</i> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».</p> <p><i>Башкирские</i> – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».</p> <p><i>Татарские</i> – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».</p> <p><i>Удмуртские</i> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый заяк».</p> <p><i>Марийские</i> - «Биляша», «Катание мяча».</p> <p><i>Коми</i> – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».</p> <p><i>Чуваши</i> – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».</p> <p><b>Спортивные игры:</b></p> <p>«Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках».</p>

	<p><i>Целевые прогулки, экскурсии</i> по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.</p> <p>Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.</p>
--	--

Все виды направленности закаливающих мероприятий и их примерный перечень должен быть скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур. Наиболее сильное закаливающее воздействие на организм ребенка оказывает сочетание физических упражнений с воздушными ваннами, особенно если оно осуществляется на свежем воздухе.

При организации закаливания необходимо соблюдать следующие требования:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- создавать позитивный эмоциональный настрой;
- проводить закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка;
- использовать в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры;
- соблюдать постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды);
- воздействия природных факторов должны быть направлены на разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности;
- соблюдать методику выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания, которая должна быть утверждена (согласована) с органами здравоохранения. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим учреждения (группы), а для проведения специальных методик закаливания (в том числе контрастного обливания стоп, обтирания) должно выделяться дополнительное время. Чем старше

дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения может и должно быть увеличено.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

### Формы работы:

	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная		
Занятия по физической культуре	2 раза в неделю в зале	2 раза в неделю в зале (летом на площадке)	2 раза в зале, 1 раз на улице	2 раза в зале, 1 раз на улице		
Утренняя гимнастика	4-5 мин.	4-5 мин.	5-6 мин.	6-7 упр.	.	
Подвижные игры вне занятий	10-15 мин.	10-15 мин.	ежедневно	Ежедневно на прогулке		
Самостоятельная двигательная деятельность	Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать спортивный инвентарь и другое оборудование. В младших группах необходимо поощрять самостоятельное использование детьми оборудования для игр.					
Физкультурные досуги и праздники	-	-	Досуги-1 раз в месяц по 20-25 мин. Праздники- 2 раза в год до 45 мин	1 раз в месяц по 20-30 мин.; 2 раза в год до 45 мин	.	

Физкультминутки	-	-	-	-	
Закаливание	Закаливание осуществляется с использованием природных факторов: воздух, солнце, вода.				
Работа с родителями	Спортивные праздники, эстафеты, в старших группах, лучше проводить совместно с родителями.				

### **Динамика развития двигательных качеств.**

1. Основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, равновесие, метание, лазанье, ползание, спортивные упражнения.
2. Упражнения на спортивных снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке, турнике, наклонной доске, канате.
3. Корректирующие упражнения: дыхательная гимнастика, раздражительные движения в ходьбе, беге, релаксация.
4. Развивающие игры с физкультурными пособиями: кеглями, мячами, обручами, палками, ленточками, мешочками, платочками и т. д.
5. Подвижные, малоподвижные и хороводные игры без использования предметов.
6. Игры с элементами спорта: хоккей, футбол, городки, бадминтон, баскетбол.

### **Оздоровительная работа в детском саду:**

#### **Задачи:**

- постановка правильного дыхания;
- улучшение координации движений;
- улучшение функций дыхательной системы;
- формирование правильной осанки;
- эмоциональная разрядка.

### **Ожидаемый результат на конец года**

#### **Младшая группа:**

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по стенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мяч об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

#### ***Средняя группа:***

- Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
- Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперёд и т.д.
- Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- Ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по стенке стремянки, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мяч об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

#### ***Старшая группа:***

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

***Подготовительная группа:***

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м.) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см.), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью инструктора игры на заданные сюжеты.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.
- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 м, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.



- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, творчество и самостоятельность в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений

### **Средняя группа**

Главной целью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие созданы условия для его взросления, для развития физических и духовных сил, зависит развитие и здоровья в последующие годы жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Данные исследований показали, что число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10 % от контингента детей, поступающих в школу. Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экономических, социальных, а также от характера педагогических воздействий.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Восполнение вынужденного дефицита движений при помощи физических упражнений, правильно организованного двигательного режима является одна из главных задач физического образования детей дошкольного возраста. Задача педагогов и родителей – создать условия для правильного физического развития ребёнка, обеспечить оптимальный режим двигательной активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления в дошкольном учреждении.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, обработке их качества.

**Цель программы** – воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, творческого, гармонически развитого ребёнка.

#### **Задачи:**

- формировать правильную осанку;

- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком;
- учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы; учить перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- учить энергично отталкиваться и приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве; в прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие; учить прыжкам через короткую скакалку;
- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимать к груди);
- учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения;
- развивать физические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Формы работы:**

#### **1. Занятия по физической культуре.**

В средней группе проводится три физкультурных занятия в неделю, одно из них - на прогулке. Продолжительность каждой части занятия увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, обработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке, раздаче, инвентаря и его уборке после занятия.

#### **2. Утренняя гимнастика.**

Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных объяснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре - шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки и стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей. Имитация используется только в том случае, если нужно подчеркнуть особенность упражнения, улучшить качество его выполнения.

#### **3. Подвижные игры вне занятий.**

В данной возрастной группе широко используются бессюжетные игры. Педагог должен регулировать нагрузку на детей, варьируя продолжительность и скорость бега, сокращая и увеличивая количество игроков, изменяя условия и правила.

Организуя подвижные игры на прогулке, педагог должен учитывать состояние погоды, предшествующую деятельность детей, время дня. Во время вечерней прогулки нежелательны игры большой подвижности. В дни, когда проводится физкультурные и музыкальные занятия, длительность подвижных игр и физических упражнений сокращают.

#### **4. Самостоятельная двигательная деятельность.**

Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячом, обручем, игрушками – двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов и подвижных игр.

#### **5. Физкультурные досуги и праздники.**

В средней группе один раз в месяц организуются физкультурные досуги длительностью до 20 мин. Их содержание составляют знакомые детям физические упражнения, игры с элементами соревнования, игры – забавы. В план досуга нужно включать упражнения и задания, позволяющие чередовать нагрузку на разные группы мышц, а также упражнения на внимание.

Два раза в год (летом и зимой) проводятся физкультурные праздники длительностью до 45 мин. В их содержание следует включать физические упражнения, игры с элементами соревнования, танцевальные движения, освоенные детьми на занятиях, сюрпризные моменты. Во время проведения праздника обязательно используется музыка, а в конце подводятся итоги.

#### **6. Физкультурно-оздоровительная работа.**

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечить пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут. Организовывать и проводить различные подвижные игры.

#### **Ожидаемый результат на конец года:**

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см.

- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### **Оборудование спортивно зала.**

Наименование	Размер	Количество (шт.)
1. Баскетбольное кольцо	-	2
2. Гантели	-	40
3. Гимнастический мат	-	4
4. Гимнастическая скамейка	-	4
5. Гимнастические палки	- 100 см	3
	- 70 см	25
6. Дуги	-	2
7. Дорожки (тканевые)	-	2
Массажная дорожка	-	3
8. Канат	-	1
9. Кегли	-	10
10. Ленты на кольцах	-	20
11. Мячи	- большие	25
	- средние	15
	- малые	40
12. Мешочки с песком	-	30
13. Обручи	- большие	6
	- средние	25
14. Ленты	-	20
15. Скакалки	-	25
16. Тоннель	-	2
17. Флажки	-	50

18. Маски		20
19.Конусы		10
20. «Нейроскаалки»		9

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 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:**

**Быстрота.** Определяется по времени пробегания (с хода) небольшого расстояния - 10 м. Выбирается прямая ровная дорожка с плотным земляным или асфальтированным покрытием длиной не менее 20 м. До линии старта, обозначенной полосой, должно быть 3 – 4 м разбега и примерно столько же за линией финиша. Секундомером фиксируется время бега от старта до финиша, не считая время начального ускорения бега до стартовой линии и время снижения скорости после финиша.

Для развития быстрых движений у детей этого возраста можно использовать разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями (кубиками, ленточками, мячами, погремушками). Эти предметы должны быть такими, чтобы их было удобно держать в руке, брать и класть, перекладывать из одной руки в другую.

**Ловкость.** Выявляется по времени челночного бега, выполняемого на дорожке 10 м. Он включает бег по прямой 10 м с двумя поворотами (общая дистанция 30 м). Показателем ловкости будет время, затраченное на выполнение задания.

Можно использовать другое задание – обежать 8 флажков на подставке (любые другие предметы), расставленные с промежутком 1 м один от другого. Д первого флажка и после последнего расстояние 1.5 м. Общая дистанция 10 м.

Большинством движений детям предстоит ещё только овладеть – прыжкам, лазаньем, бросанием и ловлей мяча и др. Поэтому для развития ловкости знакомые движения усложняются, добавляются новые варианты, возрастают требования к точности двигательных умений.

**Выносливость.** О выносливости можно судить по времени выполнения ходьбы и бега на дистанции 300м. Выбирается прямая без уклона дорожка 50 м, обозначается линия старта (она же линия финиша) и линия поворота. Ребёнок проходит отрезки 50 м, чередуя ходьбу и бег – со старта до линии поворота – ходьба, обратно – бег и так ещё 2 раза.

Для развития выносливости используют: ходьбу, бег, подскоки, спортивные упражнения и подвижные игры. Упражнения должны выполняться непрерывно и с небольшой интенсивностью или более активно с небольшими перерывами.

**Сила.** Измеряется кистевым или становым динамометром общепринятым методом.

Для развития силы полезно использовать различные качалки и качели - дети должны раскачиваться самостоятельно. Эти упражнения укрепляют мышцы спины, живота, ног, тренируют умение регулировать мышечные усилия.

**Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями):**

**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), врассыпную. Ходьбу с выполнением заданий (приседать, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

В средней группе ставится задача закрепить умение ребёнка ходить, координируя движение рук и ног. Для этого во вводной части занятий следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а также ходьбу с бегом. Во время ходьбы нужно периодически напоминать детям, чтобы они не опускали голову, спину держали прямо. Следует использовать ходьбу со сменой положения рук. Ходьба на пятках и на наружных сторонах стоп должна быть непродолжительной (5 – 10 секунд).

**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), врассыпную. 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).

Упражняя детей в беге, основное внимание следует уделить развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком. В содержание каждого занятия должны входить лёгкий бег в медленном темпе и бег на скорость. Тем самым обеспечиваются постепенность увеличения нагрузки на организм ребёнка и развитие выносливости.

**Упражнение в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 15 – 10 см), по линии, по верёвке (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).

В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения проводятся в медленном и среднем темпе. Эффективны статические упражнения. При их выполнении необходимо учить детей контролировать положение тела. Основная задача упражнений на равновесие - научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

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

Главное в обучении прыжкам – приземление на полусогнутые ноги и сохранение устойчивого равновесия. При обучении детей прыжкам в длину с места инструктору следует добиваться правильного исходного положения, энергичного отталкивания и мягкого приземления.

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. При прокатывании мячей детей приучают отталкивать предметы симметрично обеими руками, придавая движению нужное направление. 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.

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

**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 двумя руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперёд. При выполнении детьми упражнений в ползании под шнур, дугу инструктор обращает внимание на умение группироваться, пролазить, не задевая предмет. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). Лазанье по гимнастической стенке выполняют приставным и переменным шагом.

Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость и координацию движений, способствуют формированию правильной осанки.

**Строевые упражнения.** 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.

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

**Подвижные игры.** Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячом, скакалками, обручами и т. д. Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучать к выполнению правил без напоминания педагога. Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр:

С бегом: «Самолёты», «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 серенький умывается», «Удочка».

С лазаньем и подлезанием: «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята».

С ловлей и бросанием: «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Попади в цель».

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

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

Сентябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять в ходьбе колонной по одному		Упражнять в ходьбе колонной по одному	Учить останавливаться по



				сигналу во время ходьбы
Бег	Упражнять в беге колонной по одному		Упражнять в беге врассыпную	
Равновесие	Учить сохранять устойчивое положение на уменьшенной площади опоры	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Повторить упражнения в равновесии	
Прыжки		Учить детей энергично отталкиваться от пола, приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета	Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании	Закреплять навык приземления на полусогнутые ноги
Метания, упр. с мячом	Повторить упражнения с мячом		Учить прокатывать мяч	Упражнять в прокатывании мяча
Лазание, ползание	Повторить упражнения в ползании	Упражнять в лазанье под шнур		Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Огуречик, огуречик...»	«У медведя во бору»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: «Кто скорее до флажка», «Принеси кубик», «Докати до кубика», «Проползи до мяча».	Игровые упр.: ходьба по мостику, подпрыгивание на месте, прокатывание мяча друг другу в парах.	Игровые упр.: «Перепрыгни ручеёк», «Прокати и не задень», прокатывание мяча вокруг предметов.	Игровые упр.: прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке», «Подбрось - поймай», ползание.

Октябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба		Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивая глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному и ходьбе враспынную
Бег		Учить детей находить своё место в шеренге после бега		Упражнять детей в беге колонной по одному и беге враспынную
Равновесие	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повешенной опоре	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	Закреплять навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	
Прыжки		Обучать детей приземлению на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч	Упражнять детей в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении в прыжках с продвижением вперёд	Повторить упражнения в прыжках
Метания, упр. с мячом	Повторить упражнения с мячом		Упражнять детей в прокатывании мяча в прямом направлении	Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения
Лазание, ползание	Упражнять детей в лазании под дугу	Повторить упражнения в ползании		Разучить лазание под дугу, не касаясь руками пола

Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: «Ловишки», «Лошадки», ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики, ходьба между предметами, ходьба по скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, прыжки между предметами.	Игровые упр.: прыжки на двух ногах с мячом в руках, перебрасывание мячей через сетку двумя руками из-за головы, ползание на четвереньках.	Игровые упр.: прокатывание мяча по сигналу и бег за ним, прокатывание мячей друг другу, ползание на четвереньках.	Игровые упр.: «Проползи по дорожке» (с опорой на ладони и колени), лазание в обруч с мячом в руках, ходьба по дорожке, перешагивая через предметы.

Ноябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять детей в ходьбе между предметами	Упражнять в ходьбе на носках	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу
Бег	Упражнять детей в беге между предметами	Упражнять детей в беге на носках	Упражнять детей в беге с изменением направления движения	Упражнять детей в беге с остановкой по сигналу
Равновесие	Учить умению удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Упражнять в равновесии	Повторить задание на сохранение устойчивого равновесия	
Прыжки		Обучать приземлению на	Упражнять в прыжках на двух	Закреплять навык приземления на

		полусогнутые ноги в прыжках	ногах	полусогнутые ноги в прыжках
Метания, упр. с мячом	Упражнять в прокатывании мяча		Разучить бросок мяча о землю и ловле его двумя руками	Упражнять в бросании мяча о землю
Лазание, ползание	Упражнять в лазанье под дугу, не касаясь руками пола	Повторить ползание на четвереньках		Обучать ползанию на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость
Подвижны е игры	«Салки»	«Самолёты»	«Лиса и куры»	«Цветные автомобили»
Самосто- ятельная свобод-ная деятель- ность	Игровые упр.: ходьба по скамейке, перешагивая через предметы, зодьба и бег по извилистой скамейке, ходьба и бег между предметами, прыжки через линии.	Игровые упр.: прыжки на двух ногах с мячом в руках; прокатывание мячей в парах, между предметами, броски мяча о пол и ловля его двумя руками.	Игровые упр.: прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; прыжки на двух ногах между предметами, из обруча в обруч; ходьба на носках по доске, лежащей на полу, ходьба по скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной.	Игровые упр.: ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; лазанье под шнур, под дугу, не касаясь руками пола; ходьба по дорожке, перешагивая предметы.

Декабрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Развивать внимание детей при	Упражнять в перестроении в	Упражнять в ходьбе колонной по одному	Упражнять в действиях по

	выполнении заданий в ходьбе	пары на месте		заданию в ходьбе
Бег	Развивать внимание детей при выполнении заданий в беге			Упражнять в действиях по заданию в беге
Равновесие	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Упражнять в равновесии	Повторить упражнения в равновесии	
Прыжки		Обучать прыжкам через препятствия	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги	Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие
Метания, упр. с мячом	Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча между предметами		Обучать перебрасыванию мяча друг другу	Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу
Лазание, ползание	Упражнять в ползании между предметами	Повторить ползание на четвереньках		Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе
Подвижные игры	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: бег вокруг снежной бабы; катание друг друга на санках поочередно; прыжки на двух ногах до ёлки и вокруг неё; прыжки со скамейки;	Игровые упр.: прыжки через снежные кирпичи (высота 10 см); бросание снежков на дальность; катание друг друга на санках попеременно;	Игровые упр.: прыжки до снежной бабы; бег и ходьба вокруг снежной бабы; ходьба по снежному валу, по извилистой дорожке; прыжки на двух ногах через	Игровые упр.: повторить упражнения предыдущих недель; прокатывание мяча по дорожке; ползание по скамейке с опорой

	«Лошадки».	ходьба и бег между предметами; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.	рейки; прыжки с высоты; перебрасывание мячей друг другу разными способами.	на ладони и колени, на ладони и стопы, на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба с мешочком на голове.
--	------------	---	--	--

Январь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего	Повторить ходьбу между предметами, не задевая их	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен
Бег	Упражнять в беге между предметами, не задевая их		Повторить бег между предметами, не задевая их	
Равновесие	Обучать ходьбе по гимнастической скамейке	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке	Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры	
Прыжки		Разучить прыжки через бруски	Упражнять в прыжках	Повторить упражнения в прыжках
Метания, упр. с мячом	Развивать ловкость в упражнениях с мячом		Обучать перебрасыванию мяча друг другу	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу
Лазание, ползание	Закреплять умение правильно подлезать под шнур	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках		Разучить ползание по гимнастической скамейке

Подвижные игры	«Лошадки»	«Найди себе пару»	«Кролики»	«Автомобили»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: «Снежинки – пушинки»; «Пробеги – не задень»; «Кто дальше бросит» (метание снежков); лазанье в обруч, под дугу; ходьба по скамейке парами навстречу друг другу, на середине разойтись; прыжки из обруча в обруч, через шнур.	Игровые упр.: прыжки на двух ногах до ёлки, снежной бабы; ходьба по снежному мостику, валу; перешагивание через снежные кирпичи; катание друг друга на санках, с горы; ходьба по скамейке с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи; прыжки со скамейки, из обруча в обруч, через шнуры; прокатывание мячей друг другу; метание мешочков на дальность.	Игровые упр.: ходьба по снежному валу; прыжки на двух ногах через снежки; скольжение по ледяным дорожкам; катание на санках; прыжки со скамейки, между предметами; прокатывание мячей в прямом направлении; бросание мяча вверх и о землю, ловля его.	Игровые упр.: «Снежная карусель», «Саный поезд»; ходьба по снежному валу; прыжки через снежки; метание снежков в цель; катание друг другу на санках; ползание по скамейке с опорой на ладони и колени; ходьба по скамейке с выполнением заданий; отбивание и ловля мяча двумя руками; прыжки между предметами, через шнуры.

Февраль.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять детей в ходьбе между предметами	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде	Упражнять детей в ходьбе в рассыпную между предметами	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения
Бег	Упражнять детей в беге между предметами		Упражнять детей в беге в рассыпную между предметами	
Ровное	Разучить ходьбу по гимнастической	Упражнять в ходьбе по гимнастической	Повторить упражнений в	

	скамейке	скамейке	равновесии	
Прыжки		Разучить прыжки из обруча в обруч	Повторить задание в прыжках	Повторить прыжки между предметами
Метания, упр. с мячом	Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами		Обучать ловле мяча двумя руками	Упражнять в ловле мяча двумя руками
Лазание, ползание	Закреплять навык ползания на четвереньках	Повторить ползание в прямом направлении		Разучить ползание с опорой на ладони и ступни
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: метание снежков в цель; ходьба и бег вокруг снежной бабы; скольжение по ледяным дорожкам; ходьба по снежному валу, руки свободно балансируют; прыжки до ёлки и обратно; прокатывание мяча в прямом направлении; перебрасывание мяча друг другу; прыжки с гимнастической скамейки.	Игровые упр.: катание на санках друг друга попеременно; катание с горки; прыжки через снежки; подлезание под шнур; ползание в прямом направлении; ходьба и бег между предметами; прыжки через шнуры.	Игровые упр.: катание с горки; ходьба по снежному валу, по извилистой дорожке; «Кто дальше бросит», «Снежинки – пушинки», «Снежная карусель»; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба с мешочком на голове; метание мешочков в цель, перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах; прокатывание мячей в ворота, друг другу.	Игровые упр.: скольжение по ледяным дорожкам; ходьба и бег до ёлки и обратно; прыжки вокруг снежной бабы; перебрасывание мячей друг другу любым способом; прокатывание мяча между предметами; ходьба с высоким подниманием колен; подскоки.

Март.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
--	----------	----------	----------	----------



Ходьба	Упражнять детей в ходьбе по кругу с изменением направления движения	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде. Повторить ходьбу врассыпную	Упражнять в ходьбе по кругу и врассыпную	Упражнять в ходьбе врассыпную и с остановкой по сигналу
Бег	Упражнять детей в беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную	Упражнять в беге с выполнением заданий по команде. Повторить бег врассыпную	Упражнять в беге по кругу и врассыпную	Упражнять в беге врассыпную и с остановкой по сигналу
Равновесие	Обучать ходьбе по гимнастической скамейке	Упражнять в равновесии	Повторить упражнения в равновесии	
Прыжки		Разучить прыжки в длину с места	Упражнять в прыжках	Повторить упражнения в прыжках
Метания, упр. с мячом	Повторить прокатывание мяча между предметами		Обучить бросанию мяча через сетку	Упражнять в бросании мяча через сетку
Лазание, ползание	Упражнять в ползании на животе	Повторить ползание «по – медвежьим»		Разучить ползание по скамейке «по-медвежьим»
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолеты»	«Охотники и зайцы».
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: лазание под шнур прямо и боком; прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд прямо и огибая различные препятствия; метание мешочков на дальность и в цель.	Игровые упр.: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; метание мешочков на дальность; прокатывание мяча вокруг предмета; ползание по	Игровые упр.: «Кто быстрее доберётся до кегли» - бег в прямом направлении; прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий; метание мешочков на дальность – «Кто	Игровые упр.: лазание под дугу, не касаясь руками пола; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой, с

		гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на животе, подтягиваясь руками.	дальше бросит»; перебрасывание мячей через шнур.	мешочком на голове; прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры; метание мешочков на дальность, в цель.
--	--	--	--	--

Апрель.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному и в рассыпную	Упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки, и в рассыпную	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу	Упражнять детей в ходьбе в рассыпную
Бег	Упражнять детей в беге в колонне по одному и в рассыпную	Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, и в рассыпную		Упражнять детей в беге в рассыпную
Равновесие	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Упражнять в равновесии	Повторить упражнения в равновесии	
Прыжки		Обучать умению занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места	Повторить задания в прыжках	Повторить упражнения в прыжках
Метания, упр. с мячом	Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность		Обучать метанию мешочков в горизонтальную цель	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель
Лазание, ползание	Упражнять в равновесии	Повторить ползание на четвереньках		Разучить ползание по скамейке «по-

				медвежьи»
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: ходьба с высоким подниманием бедра; бег врассыпную; ходьба по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, «по – медвежьи»; прыжки в длину с места.	Игровые упр.: подлезание под дугу, шнур, не касаясь руками пола; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на носках; прыжки на двух ногах в прямом направлении, через шнуры; метание мешочков в цель; прокатывание мячей друг другу стоя в шеренгах через воротца.	Игровые упр.: перебрасывание мячей друг другу любым способом; прокатывание мяча между предметами; ходьба с высоким подниманием колен; бег с остановкой по сигналу; прыжки из обруча в обруч, через шнур боком.	Игровые упр.: прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; прыжки на двух ногах между предметами, из обруча в обруч; ходьба на носках по доске, лежащей на полу, ходьба по скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной.

Май.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять детей в ходьбе парами	Повторить ходьбу со сменой ведущего	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен	Повторить ходьбу с выполнением заданий
Бег			Упражнять в беге врассыпную	Повторить бег с выполнением заданий
Равновесие	Обучать сохранению устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре	Повторить упражнения в равновесии	

Прыжки		Обучать прыжкам в длину с места	Упражнять в прыжках	Повторить прыжки в длину с места
Метания, упр. с мячом	Развивать ловкость в упражнениях с мячом		Разучить метание в вертикальную цель	Упражнять в метании
Лазание, ползание	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке	Закреплять навык ползания		Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»
Самостоятельная свободная деятельность	Для повторения вне занятий воспитатель использует игр и игровые упражнения, освоенные детьми ранее. Следует уделять внимание тем ребятам, которые не всегда справляются с тем или иным упражнением, особенно в заданиях с мячом; чаще использовать игры с небольшими группами, с отдельными детьми и по выбору детей.			

## Старшая группа

### Задачи:

- продолжать формировать правильную осанку, умение осознано и творчески выполнять движения;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- развивать культуру движений и телесную рефлексию;
- развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе;
- учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, играм – эстафетам;
- приучать помогать взрослым готовить инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;

- всесторонне развивать личность ребёнка, формировать физические, умственные, эстетические, духовные качества;
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

### **Формы работы:**

#### **1. Занятия по физической культуре.**

В старшей группе проводится три занятия по физической культуре в неделю, продолжительностью 30 мин. Одно из них организуется на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения. Приёмами обучения служат показ и объяснение.

В содержание занятий по физической культуре необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

#### **2. Утренняя гимнастика.**

В комплекс утренней гимнастики входят шесть – восемь общеобразовательных упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование правильной осанки, укрепления стопы, танцевальные упражнения. Составляется комплекс на одну – две недели.

#### **3. Физкультминутки.**

На занятиях с большой умственной нагрузкой, требующих статического положения тела, проводятся физкультминутки (длительность 2 – 3 минуты) из трёх – четырёх общеразвивающих упражнения. Желательно, чтобы они были связаны с содержанием занятия, были достаточно интенсивными, вызвали положительные эмоции. Важно, чтобы физкультминутка создавала бодрое настроение, однако дети не должны перевозбуждаться.

#### **4. Подвижные игры вне занятий.**

Подвижные игры организуются в течение всего дня с учётом предыдущей деятельности. Ход игры и её правила объясняются перед её началом. При необходимости воспитатель может показать отдельные движения и с помощью вопросов выяснить, как дети поняли игру. При повторе игры целесообразно предложить и вспомнить её основные правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, выполнения ими правил. Это способствует формированию дружеских взаимоотношений и сознательного отношения каждого ребёнка к своему поведению.

#### **5. Самостоятельная двигательная деятельность.**

Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

## **6. Физкультурные досуги и праздники.**

В старшей группе один раз в месяц организуется физкультурный досуг продолжительностью 30 – 45 минут. Его содержание составляют уже основанные на занятиях по физической культуре упражнения, которые проводятся в форме соревнований. В программу досуга включают подвижные игры, аттракционы, эстафеты. Основная назначение физкультурного досуга – организация активного отдыха детей.

Два раза в год, зимой и летом, проводятся физкультурные праздники продолжительностью до 1 часа. В процессе праздника каждому ребёнку предоставляется возможность проявить находчивость, сообразительность, ловкость, быстроту.

При подготовке к празднику должно быть продумано распределение детей на команды (силы их должны быть примерно равными), содержание заданий (с учётом сезона, чтобы не было физической перегрузки и чтобы всем было интересно), сюрпризные моменты.

Можно объединить старшую и подготовительную к школе группу, тщательно продумав распределение заданий с учётом двигательного опыта и уровня физического развития.

## **7. Физкультурно-оздоровительная работа.**

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаляющих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки. Организовывать физкультурные досуги и праздники.

### **Ожидаемый результат на конец года:**

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 - 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнение на статистическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

#### **Оборудование спортивно зала.**

Наименование	Размер	Количество (шт.)
1. Баскетбольное кольцо	-	2
2. Гантели (пластмассовые)	-	40
3. Гимнастический мат	-	2
4. Гимнастическая скамейка	-	2
5. Гимнастические палки	- 100 см	5
	- 70 см	25
6. Дуги	-	2
7. Дорожки (тканевые)	-	1
Массажная дорожка	-	3
8. Канат	-	1
9. Кегли	-	10
11. Ленты на кольцах	-	20
12. Мячи	- большие	25
	- средние	15
	- малые	40
13. Мешочки с песком	- 200 г.	10
14. Обручи	- большие	5
	- средние	25
15. Набор для подлазания	-	1
16. Ленты на палках	-	20
17. Скакалки	-	25
19. Тоннель	-	12
20. Флажки	-	50
21. Конусы	-	10
22. Гимнастическая стенка	-	1

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 задач:

- Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость. сила).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Развитие физических качеств:**

**Быстрота.** Определяется по времени пробегания (с хода) небольшого расстояния - 10 м. Выбирается прямая ровная дорожка с плотным земляным или асфальтированным покрытием длиной не менее 20 м. До линии старта, обозначенной полосой, должно быть 3 – 4 м разбега и примерно столько же за линией финиша. Секундомером фиксируется время бега от старта до финиша, не считая время начального ускорения бега до стартовой линии и время снижения скорости после финиша.

Возможности развития быстроты движений расширяется, так как дети уже лучше владеют бегом, прыжками, бросанием и ловлей мяча. С целью развития быстроты у старших дошкольников так же, как и для детей младшего возраста, проводятся общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

**Ловкость.** Выявляется по времени челночного бега, выполняемого на дорожке 10 м. Он включает бег по прямой 10 м с двумя поворотами (общая дистанция 30 м). Показателем ловкости будет время, затраченное на выполнение задания.

Можно использовать другое задание – обежать 8 флажков на подставке (любые другие предметы), расставленные с промежутком 1 м один от другого. Д первого флажка и после последнего расстояние 1.5 м. Общая дистанция 10 м.

Старшие дошкольники уже сравнительно хорошо владеют многими двигательными умениями. У них более высокая координация движений, точны мышечные усилия улучшаются пространственные и временные ориентировки. В связи с этим расширяется круг движений, которые можно использовать с целью развития ловкости.

Широко применяются упражнения с разнообразными предметами, более сложные их сочетания, больше движений, выполняемых мелкими группами мышц, в особенности кистью.

В целях развития ловкости как способности перестраивать движения в соответствии с меняющейся обстановкой целесообразно использовать игры, отличающиеся разнообразием двигательных действий и динамичностью сюжета.

**Выносливость.** О выносливости можно судить по времени выполнения ходьбы и бега на дистанции 300м. Выбирается прямая без уклона дорожка 50 м, обозначается линия старта (она



же линия финиша) и линия поворота. Ребёнок проходит отрезки 50 м, чередуя ходьбу и бег – со старта до линии поворота – ходьба, обратно – бег и так ещё 2 раза.

Для развития выносливости используют: ходьбу, бег, подскоки, спортивные упражнения и подвижные игры. Упражнения должны выполняться непрерывно и с небольшой интенсивностью или более активно с небольшими перерывами.

**Сила.** Измеряется кистевым или станovým динамометром общепринятым методом.

Для развития силы следует использовать упражнения с предметами: набивные мячи, гимнастические палки, обручи, гимнастическую стенку и скамейку. Также можно использовать собственный вес ребёнка (приседания, выпрыгивания из приседа) и упражнения в парах.

**Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями):**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом в правую и левую стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль границ зала с поворотом, с выполнением различных заданий.

В старшей группе детей обучают ходьбе в чередовании с бегом, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых движений. В этом возрасте дети приобретают умения сохранять направленность ходьбы. Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5 - 2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80 – 120 м (два - три раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег три раза по 10 метров. Бег на скорость: 20 и примерно за 5,5 – 5 секунд (к концу года 30 м за 8,5 – 7,5 секунд). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Очень важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку. Обычно бег должен длиться 35 – 40 секунд в чередовании с ходьбой. Прежде чем проводить бег с препятствиями, необходимо познакомить детей с различными способами их преодоления и помочь выбрать тот, который им наиболее удобен.

**Упражнение в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5 – 3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, приседая на середине, раскладывая и собирая предметы, прокатывая перед собой мяч двумя руками, боком с мешочком на голове (приставным шагом). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

В старшей группе возрастает роль статического равновесия. Все виды упражнений на равновесие требуют от ребёнка сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их лучше проводить до упражнений на развитие силы и выносливости. Целесообразно использовать природные условия (летом - ходьба по бревну, мостику, кочкам; зимой – ходьба по снежному валу, скольжение по ледяным дорожкам), обеспечивая умеренную страховку.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30 – 40 прыжков два – три раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3 – 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через пять – шесть 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 её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать (от 60 до 120 в чередовании с ходьбой). Главное в прыжках в высоту и в длину с разбег, научить детей сочетать разбег и толчок одной ногой, а так же мягкое приземление.

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой и левой не менее 4 – 6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. При ловле мяча, его нужно «встречать», если необходимо, сделать шаг вперёд или назад, присесть или подпрыгнуть. Перебрасывание мяча из одной руки с другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком о землю). Отбивание мяча о землю на месте, продвигаясь вперёд шагом (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. При метании в цель детям необходимо объяснить: прежде чем бросить, надо принять исходное положение, прицелиться и замахнуться. Метание в цель и на дальность производится разными способами: из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку.

В старшей группе эти движения усложняются. Так, обучая детей приёмам катания мяча, инструктор формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, с пролезанием 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)

одноименным и разноимённым способами с изменением темпа, прелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками. Когда ребёнок осваивает новый вид лазанья, не следует задавать быстрый темп.

В старшей группе вводится ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперёд, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

**Подвижные игры.** Продолжать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх – эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Примеры игр:

С бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые 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 косички на косичку», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы».

С лазаньем и подлезанием: «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на ученье».

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

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

С элементами соревнований: «Кто скорее пролезит через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

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

Сентябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Повторить с детьми ходьбу колонной по одному и враспынную.	Повторить ходьбу между предметами. Упражнять в ходьбе на носках.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения по сигналу.
Бег	Упражнять детей в беге колонной по одному и враспынную.	Совершенствовать бег между предметами.	Упражнять в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.	Упражнять в беге с изменением темпа движения по сигналу.
Равновесие	Обучать сохранению устойчивого равновесия.	Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Повторить упражнения в равновесии	
Прыжки	Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета).	Обучать прыжкам с продвижением вперед.	Упражнять в прыжках с продвижением вперед	Повторить упражнения в прыжках
Метания, упр. с мячом	Повторить перебрасывание мяча.		Обучать подбрасыванию мяча вверх и ловле его.	Развивать ловкость в бросках мяча вверх.
Лазание, ползание	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони.	Повторить упражнения в ползании		Разучить пролезание в обруч боком и прямо, не задевая за его края.
Подвижные игры	«Удочка»	«Ловишки»	«Мышеловка»	«Жмурки»
Самостоятельная	Повторение	Игровые упр.: «Кто»	Игровые упр.:	Игровые упр.:

свободная деятельность	программного материала по физической культуре для средней группы детского сада.	скорее по дорожке», бег «змейкой», «Пробеги и не задень», «Прыгни точно в круг», «Перепрыгни через канавку», «Подбрось и поймай», «Точно в руки».	«Достань до предмета», прыжки на двух ногах до предмета, «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай», «Перебрось через сетку», «Проползи – не задень».	«Подбрось и поймай», «Чей мяч дальше?», «Перебрось через шнур», «Проползи по-медвежьи», «Пролезь в обруч», «Пройди по дорожке», «Канатоходец».
------------------------	---	---	--	--

Октябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 недел я
Ходьба		Повторить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения.	Упражнять в ходьбе парами.
Бег	Упражнять детей в беге продолжительностью до 2 минут.	Повторить бег с преодолением препятствий.		
Равновесие	Обучать детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамье с мешочком на голове.	Упражнять в ходьбе гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Повторить упражнения в равновесии.	
Прыжки		Обучать прыжкам с высоты и на высоту (куб, гимнастическую скамейку).	Упражнять детей в прыжках в длину с места и с разбега.	Повторить прыжки с высоты и на высоту

Метаия, упр. с мяч	Развивать координацию и глазомер при метании в цель.		Обучать перебрасыванию мяча.	Развивать у детей координацию движений при перебрасывании мяча друг другу
Лазание, ползание	Упражнять в лазании	Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке		Обучить лазанию в обруч прямо и боком.
Подвижные игры	«Удочка»	«Ловишки с ленточками»	«Гуси – лебеди»	«Не оставайся на полу»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: «Пролезание в обруч», «Проползи и не задень», «На одной ножке по дорожке», «На двух ногах до флажка», «Пройди по мостику».	Игровые упр.: «Не упали в ручей», «Прыгни - не задень», «Прокати и догони мяч», перебрасывание мячей через сетку, друг другу, броски мяча о стену и ловля его после отскока о землю (пол).	Игровые упр.: перебрасывание мячей друг другу, броски мяча о стенку и ловля его после отскока, ползание под шнур, «Не задень», ходьба с перешагиванием через шнуры, бруски, набивные мячи.	Игровые упр.: ползание по скамейке на четвереньках, «Ловкие ребята», «Пройди не упали», «Перепрыгни – не задень».

Ноябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Совершенствовать ходьбу с высоким подниманием колен	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу

Бег		Упражнять в беге между предметами	Повторить бег между предметами.	
Равновесие	Обучать ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений	Повторить упражнения в равновесии	
Прыжки		Разучить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд	Упражнять в прыжках	Закреплять умение прыгать на одной ноге
Метания, упр. с мячом	Повторить упражнения с мячом		Обучать ведению мяча между предметами	Повторить перебрасывание мячей в шеренгах
Лазание, ползание	Упражнять в пролезании в обруч	Повторить упражнения в пролезании		Обучать ползанию по «платунски»
Подвижные игры	«Удочка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учениях»	«Бабка - Ёжка»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: ходьба по гимнастической скамейке на носках, с поворотом на середине, с передачей мяча из одной руки в другую; «Высоко и далеко», «По кочкам», «Брось и поймай».	Игровые упр.: прыжки на двух ногах огибая предметы, «С кочки на кочку», «Брось и поймай», «Точно в руки».	Игровые упр.: бросание мяча вверх и ловля его после отскока одной и двумя руками; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с поворотом на середине.	Игровые упр.: лазание по скамейке на четвереньках, между предметами; прыжки с продвижением, на одной ноге; ходьба по скамейке; отбивание мяча о пол в ходьбе.

Декабрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба		Упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону.	Упражнять детей в ходьбе врассыпную.	Упражнять детей в ходьбе по кругу взявшись за руки.
Бег	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга	Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону	Упражнять детей в беге врассыпную.	Упражнять детей в беге по кругу взявшись за руки, врассыпную
Равновесие	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Закреплять навык устойчивого равновесия	
Прыжки		Разучить прыжки между предметами	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд	Упражнять в прыжках между предметами
Метания, упр. с мячом	Повторить перебрасывание мяча		Упражнять в переброске мяча	Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер
Лазание, ползание	Упражнять в ползании	Повторить ползание по скамейке		Обучать лазанью на гимнастическую стенку
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: ходьба и бег между ледяными, снежными постройками; катание друг друга на санках; скольжение по	Игровые упр.: ходьба и бег между кеглями, сугробами, с предметами; прыжки через снежки; метание снежков; катание друг друга на	Игровые упр.: игры с шайбой и клюшкой в парах; пройти с клюшкой и шайбой между кубиками или кеглями; бег по площадке; прыжки	Игровые упр.: игры с клюшкой и шайбой; катание друг друга на санках; лазание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе; ходьба по скамейке на носках,



<p>ледяным дорожкам; ходьба по скамейке; перепрыгивание через шнуры, бруски; прыжки на правой и левой ноге; ходьба по наклонной доске; прокатывание мяча друг другу; броски мяча о пол, продвигаясь вперёд.</p>	<p>санках; прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд, между предметами, с высоты; перебрасывание мячей друг другу, броски мячей в даль; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание с опорой на ладони и ступни.</p>	<p>вокруг снежной бабы; броски мяча о землю и ловля его двумя руками; броски мяча о стенку и ловля его; лазание по гимнастической стенке; ползание на животе, на четвереньках; ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с поворотом на середине, с мешочком на голове.</p>	<p>перешагивая через предметы; с мешочком на голове; прыжки на правой и левой ноге, из обруча в обруч, огибая предметы.</p>
---	--	--	---

Январь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их	Повторить ходьбу по кругу	Повторить ходьбу между предметами	Повторить ходьбу по кругу
Бег	Упражнять детей в беге между предметами, не задевая их	Повторить бег по кругу	Повторить бег между предметами	Повторить бег по кругу
Равновесие	Обучать сохранять устойчивое положение при ходьбе и беге по наклонной доске	Упражнять в равновесии	Повторить задание в равновесии	
Прыжки		Разучить прыжок в длину с места	Упражнять в прыжках в длину с	Упражнять в прыжках с ноги на ногу

			места	
Метания, упр. с мячом	Упражнять в прокатывании мяча головой.		Обучать забрасыванию мяча в кольцо.	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
Лазание, ползание	Упражнять в ползании на четвереньках.	Повторить лазанье на гимнастическую стенку		Обучать лазанью на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
Подвижные игры	«Медведи и пчёлы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: катание друг друга на санках; ходьба на лыжах; игры с клюшкой и шайбой; ходьба и бег по наклонной доске; ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий; прыжки через шнуры, бруски, на двух ногах, на правой и левой ноге; бросание мяча вверх; перебрасывание мяча друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперёд шагом.	Игровые упр.: эстафета на санках; игры с шайбой в парах и индивидуально; прыжки в длину с места, через шнур, из обруча в обруч; броски мяча о стену и ловля его после отскока от пола; прокатывание мяча вокруг пола; ползание по гимнастической скамейке на животе, на четвереньках; лазание на наклонную лесенку.	Игровые упр.: «Кто дальше бросит»; «Кто быстрее до флажка»; «По местам»; катание на санках; ходьба на лыжах; перебрасывание мячей друг другу; бросание мячей (мешочков) на дальность; броски мяча о пол и ловля его двумя руками; лазание по гимнастической скамейке на четвереньках; ползание под дугу; ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставным шагом, перешагивая через предметы.	Игровые упр.: «Точный пас»; «По дорожке»; «Кто дольше бросит»; ходьба на лыжах; лазание на гимнастическую стенку; пролезание в обруч прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове; прыжки через бруски, в длину с места.

Февраль.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять детей в ходьбе врассыпную	Повторить ходьбу по кругу взявшись за руки, врассыпную	Упражнять детей в ходьбе между предметами	
Бег	Упражнять детей в беге врассыпную, продолжительность до 1 минуты	Повторить бег по кругу, взявшись за руки, врассыпную	Упражнять детей в беге между предметами	Упражнять детей в непрерывном беге
Равновесие	Обучать сохранению устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Повторить упражнения в равновесии	
Прыжки	Повторить упражнения в прыжках.	Обучать приземления на полусогнутые ноги	Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках	Повторить задания в прыжках.
Метания, упр. с мячом	Повторить забрасывание мяча в корзину.	Упражнять в отбивании мяча о землю.	Разучить метание в вертикальную цель.	Повторить задания с мячом.
Лазание, ползание	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Упражнять в лазанье под дугу.		Обучать лазанию под полку и перешагиванию через неё.
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Мышеловка»	«Гуси – лебеди»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: «Перепрыгни не задень»; ходьба по снежному валу;	Игровые упр.: скольжение по ледяной дорожке; бросание снежков	Игровые упр.: бег вокруг снежной бабы, между постройками;	Игровые упр.: «Точно в цель»; катание на санках; эстафеты на санках; игры с клюшкой

<p>ность</p>	<p>катание на санках; игры с клюшкой и шайбой; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с передачей мяча из одной руки в другую; прыжки через шнуры, на правой и левой ноге, огибая предметы; бросание мяча о стенку и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу.</p>	<p>на дальность; бег до снежной бабы; прыжки через канат, в длину с места, с высоты; прокатывание мячей между предметами; перебрасывание мячей через шнур; ползание под шнур, между предметами на четвереньках, в прямом направлении, подталкивая мяч головой впереди себя.</p>	<p>метание снежков в цель; ходьба по снежному валу; прыжки через снежные кирпичики; бросание мяча в горизонтальную цель; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперёд; перебрасывание мячей друг другу в ходьбе; прокатывание мячей между предметами; лазание на гимнастическую стенку; ползание на четвереньках; ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук; ходьба и бег по дорожке.</p>	<p>и шайбой; скольжение по ледяным дорожкам; катание с горки; лазание на гимнастическую стенку; ползание по гимнастической скамейке на животе; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, перешагивая через предметы; прыжки на двух ногах между предметами, на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p>
--------------	--	---	---	--

Март.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Ходьба</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу</p>	<p>Повторить ходьбу по кругу с изменением направления движения и в рассыпную</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении</p>

Бег		Повторить бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную		
Равновесие	Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове	Упражнять в равновесии	Закреплять навык устойчивого положения на ограниченной площади опоры	
Прыжки		Разучить прыжок в высоту с разбега	Упражнять в прыжках в высоту	Упражнять в прыжках
Метания, упр. с мячом	Упражнять в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомера		Обучать метанию в горизонтальную цель	Упражнять в метании мешочков в цель
Лазание, ползание	Упражнять в лазанье	Упражнять в ползании между предметами		Разучить ползание по гимнастической скамейке
Подвижные игры	«Стоп»	«Медведи и пчёлы»	«Пожарные на учениях»	«Не оставайся на полу»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий; ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; прыжки на двух ногах из обруча в обруч, в длину с места, через бруски; броски мяча вдаль; перебрасывание	Игровые упр.: прыжки с высоты, в высоту с разбега, в длину с места; броски мяча о стену; забрасывание мяча в кольцо; перебрасывание мяча друг другу; лазание на гимнастическую стенку; ползание по гимнастической скамейке на животе.	Игровые упр.: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание мяча в горизонтальную цель; перебрасывание мяча друг другу с дополнительным заданием; подлезание под шнур; пролезание в обруч; ходьба по гимнастической	Игровые упр.: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; пролезание под дугу, палку; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; прыжки в высоту с разбега, продвигаясь вперёд на правой и левой ноге.

	мячей друг другу; прокатывание мячей между предметами.		скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове.	
--	--	--	---	--

Апрель.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Повторить ходьбу по кругу	Повторить ходьбу между предметами	Упражняться в ходьбе колонной по одному с остановкой по сигналу	Упражняться в ходьбе между предметами
Бег	Повторить бег по кругу	Повторить ходьбу между предметами	Упражняться в беге колонной по одному с остановкой по сигналу	Упражняться в беге между предметами
Равновесие	Обучать сохранению равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Упражняться в сохранении устойчивого равновесия	Повторить упражнения на равновесие	
Прыжки		Разучить прыжки с короткой скакалкой	Упражняться в прыжках	Повторить прыжки на скакалке
Метания, упр. с мячом	Упражняться в метании двумя руками		Разучить прокатывание обручей	Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер
Лазание, ползание	Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку	Упражняться в ползании		Упражняться в ползании по гимнастической скамейке
Подвиж- ные игры	«Удочка»	«Стой»	«Медведь и пчёлы»	«Горелки»
Самосто- ятельная	Игровые упр.: ходьба по	Игровые упр.: ходьба и бег,	Игровые упр.: прыжки в длину с	Игровые упр.: ползание по наклонной доске на

свобод-ная деятель- ность	гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через предметы; прыжки на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперёд, через шнуры (прямо и боком); броски мяча в даль; броски мяча о землю на месте и продвигаясь вперёд шагом и ловля его одной и двумя руками.	перешагивая и перепрыгивая через шнуры, бруски; ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком приставным шагом; прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге; прыжки в длину с места; перебрасывание мячей друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка.	места, с разбега; перепрыгивания через шнуры; ведение мяча в ходьбе; перебрасывание мяча друг другу, через сетку; лазание на гимнастическую стенку; лазание под шнур, дугу; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	четвереньках; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с передачей мяча перед собой и за спиной; прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд, из обруча в обруч, через шнуры.
---------------------------------	---	---	---	--

Май.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять детей в ходьбе с поворотом в другую сторону по команде	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с перешагиванием через предметы	Упражнять детей в ходьбе между предметами колонной по одному и в рассыпную	Повторить ходьбу с изменением темпа движения
Бег	Упражнять детей в беге с поворотом в другую сторону по команде	Упражнять детей в беге колонной по одному с перешагиванием через предметы	Упражнять детей в беге между предметами колонной по одному и в рассыпную	
Равновесие	Разучить ходьбу, приставляя пятку к носку по канату с мешочком на голове	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре	Повторить упражнения в равновесии и с обручем	
Прыжки		Разучить прыжок в	Упражнять в	Повторить

		длину с разбега	прыжках в длину	прыжки между предметами
Метания, упр. с мячом	Повторить упражнения с мячом		Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом	Упражнять в перебрасывании мяча
Лазание, ползание	Обучать ползанию по гимнастической скамейке на животе	Повторить упражнения в ползании		Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую; прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах, огибая различные предметы; прыжки в длину с места; метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу.	Игровые упр.: прыжки в длину с места, с разбега; прыжки на правой и левой ноге попеременно; переброска мяча друг другу с дополнительным движением; броски мяча о пол на месте и в движении; подлезание под шнур, палку прямо и боком.	Игровые упр.: метание мяча вдаль; броски мяча в кольцо; переброска мяча друг другу; пролезание в обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; переползание по скамейке на четвереньках; ходьба по скамейке боком приставным шагом; ходьба по шнуру, перешагивая через набивные мячи.	Игровые упр.: влезание на гимнастическую стенку; лазание под шнур (дугу); ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; прыжки в длину с места, с разбега, через шнуры, через бруски.



## **Подготовительная группа**

### **Задачи:**

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения;
- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- добиваться активного движения кисти руки при броске;
- учить перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали;
- учить, быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе;
- развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- закреплять навыки выполнения спортивных упражнений;
- учить, самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;
- обеспечить разностороннее развитие личности ребёнка; воспитывать выдержку, настойчивость, решительность и смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать игры;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

### **Формы работы:**

#### **1. Занятия по физической культуре.**

В подготовительной к школе группе проводится три занятия в неделю продолжительностью 30 – 35 минут, одно из занятий организовывается на улице. Большое внимание следует уделять разучиванию элементов техники движений, отработке лёгкости и точности их выполнения. Большое значение в обучении движениям имеют чёткий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнения. К оценке целесообразно привлекать и самих детей.

На каждом занятии по физической культуре необходимо чётко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить её и объяснить ход и способы выполнения задания.

## **2. Утренняя гимнастика.**

Упражнения (восемь – десять) для утренней гимнастики в данной группе становятся интенсивнее. Дозировка и темп задаются воспитателем (инструктором) с учётом сложности упражнения (от шести до десяти раз); дозировка бега, прыжков определяются в зависимости от комплекса. Важно вызвать у детей положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении.

## **3. Физкультминутки.**

Физкультминутки в случае необходимости проводятся в середине занятия, когда наступает утомление, внимание детей ослабевает, они начинают отвлекаться, небрежно выполнять задание. Им предлагается выполнить три – четыре упражнения (по четыре – шесть раз) для разных групп мышц, простые по содержанию (их можно провести рядом с рабочим местом). Лучше начинать с упражнений для мышц рук, плечевого пояса, а затем переходить к упражнениям для мышц туловища, ног. Физкультминутку не следует продолжать более 2 – 3 минут. Важно, чтобы она сняла утомление, но не перевозбудила детей.

## **4. Подвижные игры вне занятий.**

В течение дня с детьми проводят (фронтально) не менее двух подвижных игр. Новую игру следует чётко, кратко объяснить, отдельные движения можно показать. В ходе игры – по мере необходимости – напоминать отдельные моменты, подсказывать правила. Деятельность детей в игре оценивается всеми её участниками; при этом важно отмечать проявление взаимовыручки, соблюдение правил, качество двигательных действий, самостоятельность в организации и проведении игр.

## **5. Самостоятельная двигательная деятельность.**

Воспитателю следует чередовать разные виды самостоятельной двигательной деятельности в течение дня, предоставляя детям возможность выбирать занятие по душе. На прогулке поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы и др.). Особое внимание нужно обращать на физкультурный инвентарь, атрибуты для игр, которые используются с учётом погоды, содержания занятия, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.

## **6. Физкультурные досуги и праздники.**

В подготовительной к школе группе один раз в месяц проводятся физкультурные досуги продолжительностью 40 минут. В их содержание включают знакомые детям упражнения, игры – эстафеты, игры – забавы, аттракционы: им должно быть весело, интересно и радостно.

Два раза в год (зимой и летом) на открытом воздухе проводятся физкультурные праздники продолжительностью до 1 часа. В празднике обычно участвуют дети параллельных групп, допускается и объединение из разновозрастных групп. В содержание праздников включают спортивные упражнения, игры, в которые входят знакомые детям общеразвивающие упражнения, основные движения, игры с элементами соревнования. Организуя праздник,

необходимо продумать сюрпризные моменты и формы поощрения. Детей необходимо побуждать к активному участию в праздниках, учить сопереживать успехам и неудачам товарищей, доброжелательному отношению друг к другу независимо от того, кто победил, а кто проиграл.

### **7. Физкультурно-оздоровительная работа.**

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учётом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10 – 12 минут. Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, проводить физкультминутки продолжительностью 1 – 3 минуты.

Обеспечить достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Проводить физкультурные досуги и праздники.

#### **Ожидаемый результат на конец года:**

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см.; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивной мяч (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 2 – 4 колонны, в 2 – 3 круга по ходу движения, в две шеренги после расчёта на первый – второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

### Оборудование спортивно зала.

Наименование	Размер	Количество (шт.)
1. Баскетбольное кольцо	-	2
2. Гантели	-	40
3. Гимнастический мат	-	2
4. Гимнастическая скамейка	-	2
5. Гимнастические палки	- 100 см - 70 см	5 25
6. Дуги	-	2
7. Дорожки (тканевые)	-	1
Массажная дорожка	-	3
8. Канат	-	1
9. Кегли	-	20
11. Ленты на кольцах	-	
12. Мячи	- большие - средние -малые (массажные)	19 10 10
13. Мешочки с песком	-	12
14. Обручи	- большие - средние	6 24
15. Платочки	-	17
16. Ленты на палках	-	20
17. Скакалки	-	11
19. Тоннель	-	1
20. Флажки	-	50
21. Конусы		10
22. Набор для подлезания		1
23. «Нейроскакалки»		9
24. Мягкие модули		15

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 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:**

**Быстрота.** Определяется по времени пробегания (с хода) небольшого расстояния - 10 м. Выбирается прямая ровная дорожка с плотным земляным или асфальтированным покрытием длиной не менее 20 м. До линии старта, обозначенной полосой, должно быть 3 – 4 м разбега и примерно столько же за линией финиша. Секундомером фиксируется время бега от старта до финиша, не считая время начального ускорения бега до стартовой линии и время снижения скорости после финиша.

Возможности развития быстроты движений расширяется, так как дети уже лучше владеют бегом, прыжками, бросанием и ловлей мяча. С целью развития быстроты у старших дошкольников так же, как и для детей младшего возраста, проводятся общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

**Ловкость.** Выявляется по времени челночного бега, выполняемого на дорожке 10 м. Он включает бег по прямой 10 м с двумя поворотами (общая дистанция 30 м). Показателем ловкости будет время, затраченное на выполнение задания.

Можно использовать другое задание – обежать 8 флажков на подставке (любые другие предметы), расставленные с промежутком 1 м один от другого. Д первого флажка и после последнего расстояние 1.5 м. Общая дистанция 10 м.

Старшие дошкольники уже сравнительно хорошо владеют многими двигательными умениями. У них более высокая координация движений, точны мышечные усилия улучшаются пространственные и временные ориентировки. В связи с этим расширяется круг движений, которые можно использовать с целью развития ловкости.

Широко применяются упражнения с разнообразными предметами, более сложные их сочетания, больше движений, выполняемых мелкими группами мышц, в особенности кистью.

В целях развития ловкости как способности перестраивать движения в соответствии с меняющейся обстановкой целесообразно использовать игры, отличающиеся разнообразием двигательных действий и динамичностью сюжета.

**Выносливость.** О выносливости можно судить по времени выполнения ходьбы и бега на дистанции 300м. Выбирается прямая без уклона дорожка 50 м, обозначается линия старта (она же линия финиша) и линия поворота. Ребёнок проходит отрезки 50 м, чередуя ходьбу и бег – со старта до линии поворота – ходьба, обратно – бег и так ещё 2 раза.

Для развития выносливости используют: ходьбу, бег, подскоки, спортивные упражнения и подвижные игры. Упражнения должны выполняться непрерывно и с небольшой интенсивностью или более активно с небольшими перерывами.

**Сила.** Измеряется кистевым или становым динамометром общепринятым методом.

Для развития силы следует использовать упражнения с предметами: набивные мячи, гимнастические палки, обручи, гимнастическую стенку и скамейку. Также можно использовать собственный вес ребёнка (приседания, выпрыгивания из приседа) и упражнения в парах.

**Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями):**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен (бедра), мелким и широким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе. Ходьба колонной по одному, по двое, по трое, по четверо, в шеренге. Ходьба в различных направлениях: по кругу, прямо с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Дети совершенствуют технику ходьбы с а различным положением рук. На одном занятии можно использовать упражнения в четырёх – пяти видах ходьбы (повторяются пять – шесть раз примерно по 5 секунд). В летнее время детей следует упражнять в ходьбе по естественному грунту, песку, дорожке из камней, с подъёмом и спуском, с перешагиванием (используются разные способы ходьбы).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, 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 движения. Непрерывный бег в течение 2 – 3 минут. Бег со средней скоростью на 80 – 120 м (два – четыре раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег три – пять раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5 – 6,5 секунды к концу года.

Необходимо продолжать отработку лёгкости, ритмичности, «полётности» бега; закреплять умение непринужденно держать руки, голову, туловище. Следует чаще проводить бег с преодолением препятствий, сочетая его с другими движениями; учить бегать с мячом, скакалкой, а так же из различных исходных положений. Бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперёд вводится только во 2 квартале: он требует хорошей физической подготовки.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мячом на спине; приседая на одной ноге, а другую махом пронося вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5 – 3

см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Кроме специальных упражнений формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно. Продолжительность статических упражнений 8 – 10 секунд.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков три – четыре раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5 – 6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через шесть – восемь набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд 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 – 1190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 25 – 30 см, 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 вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания (хлопок перед собой, поворот кругом), с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. Необходимо продолжать отрабатывать технику прыжка в длину с места, учить детей разбегаться с отталкиванием слитно, без остановки, выполнять полёт, группироваться, выносить ноги вперёд и приземляться перекатом с пятки на всю стопу, руки вперёд.

Увеличение высоты и длины прыжка должны быть постепенными, в зависимости от возможности детей.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из – за головы (расстояние 3 – 4 м), из положения, сидя скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопком, 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. Обучая метанию предметов на дальность, инструктор напоминает, каким должно быть исходное положение, как надо выполнять замах и бросок.

Метание в горизонтальную и вертикальную цель сложнее, чем метание на дальность. Целесообразно менять условия проведения упражнений, постепенно увеличивая расстояние до цели, уменьшая её размер до 15 – 10 сантиметров.

В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разного диаметра.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну, ползание на животе и на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50 – 35 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, используя перекрестное и одноименное движение рук и ног, перелезание с пролёта на пролёт по диагонали.

Ползание и лазанье целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течение года следует варьировать условия (ползание по траве, скамейке, полу), менять высоту пособий и способы выполнения упражнений.

**Строевые упражнения.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по два, три, четыре на ходу, из одного круга в несколько (два – три). Расчёт на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо и налево, а также кругом.

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

**Подвижные игры.** Учитывать детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию игры ( в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

Примеры игр:

С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «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».

Сползанием и лазанием: «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты: «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры: «Гори, гори ясно», «Лапта».

Сентябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Повторить с детьми ходьбу колонной по одному и врассыпную.	Повторить ходьбу между предметами. Упражнять в ходьбе на носках.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения по сигналу.
Бег	Упражнять детей в беге колонной по одному и врассыпную.	Совершенствовать бег между предметами.	Упражнять в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.	Упражнять в беге с изменением темпа движения по сигналу.
Равновесие	Обучать сохранению устойчивого равновесия.	Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Повторить упражнения в равновесии	
Прыжки	Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета).	Обучать прыжкам с продвижением вперёд.	Упражнять в прыжках с продвижением вперёд	Повторить упражнения в прыжках
Метания, упр. с мячом	Повторить перебрасывание мяча.		Обучать подбрасыванию мяча вверх и ловле его.	Развивать ловкость в бросках мяча вверх.
Лазание, ползание	Упражнять в ползании по	Повторить упражнения в		Разучить пролезание в обруч

	гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони.	ползании		боком и прямо, не задевая за его края.
Подвижные игры	«Удочка»	«Ловишки»	«Мышеловка»	«Жмурки»
Самостоятельная свободная деятельность	Повторение программного материала по физической культуре для средней группы детского сада.	Игровые упр.: «Кто скорее по дорожке», бег «змейкой», «Пробеги и не задень», «Прыгни точно в круг», «Перепрыгни через канавку», «Подбрось и поймай», «Точно в руки».	Игровые упр.: «Достань до предмета», прыжки на двух ногах до предмета, «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай», «Перебрось через сетку», «Проползи – не задень».	Игровые упр.: «Подбрось и поймай», «Чей мяч дальше?», «Перебрось через шнур», «Проползи по-медвежьей», «Пролезь в обруч», «Пройди по дорожке», «Канатоходец».

Октябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба		Повторить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения.	Упражнять в ходьбе парами.
Бег	Упражнять детей в беге продолжительностью до 2 минут.	Повторить бег с преодолением препятствий.		
Равновесие	Обучать детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамье с мешочком на голове.	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Повторить упражнения в равновесии.	
Прыжки		Обучать прыжкам с высоты и на высоту	Упражнять детей в прыжках в длину с	Повторить прыжки с высоты и на высоту

		(куб, гимнастическую скамейку).	места и с разбега.	
Метания, упр. с мячом	Развивать координацию и глазомер при метании в цель.		Обучать перебрасыванию мяча.	Развивать детей координацию движений при перебрасывании мяча друг другу
Лазание, ползание	Упражнять в лазании	Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке		Обучить лазанию в обруч прямо и боком.
Подвижные игры	«Удочка»	«Ловишки с ленточками»	«Гуси – лебеди»	«Не оставайся на полу»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: «Пролезание в обруч», «Проползи и не задень», «На одной ножке по дорожке», «На двух ногах до флажка», «Пройди по мостику».	Игровые упр.: «Не упали в ручей», «Прыгни - не задень», «Прокати и догони мяч», перебрасывание мячей через сетку, друг другу, броски мяча о стену и ловля его после отскока о землю (пол).	Игровые упр.: перебрасывание мячей друг другу, броски мяча о стенку и ловля его после отскока, ползание под шнур, «Не задень», ходьба с перешагиванием через шнуры, бруски, набивные мячи.	Игровые упр.: ползание по скамейке на четвереньках, «Ловкие ребята», «Пройди не упали», «Перепрыгни – не задень».

Ноябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Совершенствовать ходьбу с высоким подниманием колен	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу
Бег		Упражнять в беге между предметами	Повторить бег между	

			предметами.	
Равновесие	Обучать ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений	Повторить упражнения в равновесии	
Прыжки		Разучить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд	Упражнять в прыжках	Закреплять умение прыгать на одной ноге
Метания, упр. с мячом	Повторить упражнения с мячом		Обучать ведению мяча между предметами	Повторить перебрасывание мячей в шеренгах
Лазание, ползание	Упражнять в пролезании в обруч	Повторить упражнения в пролезании		Обучать ползанию по «пластунски»
Подвижные игры	«Удочка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учениях»	«Бабка - Ёжка»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: ходьба по гимнастической скамейке на носках, с поворотом на середине, с передачей мяча из одной руки в другую; «Высоко и далеко», «По кочкам», «Брось и поймай».	Игровые упр.: прыжки на двух ногах огибая предметы, «С кочки на кочку», «Брось и поймай», «Точно в руки».	Игровые упр.: бросание мяча вверх и ловля его после отскока одной и двумя руками; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с поворотом на середине.	Игровые упр.: лазание по скамейке на четвереньках, между предметами; прыжки с продвижением, на одной ноге; ходьба по скамейке; отбивание мяча о пол в ходьбе.

Декабрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба		Упражнять в ходьбе	Упражнять детей в	Упражнять детей в

		по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону.	ходьбе врассыпную.	ходьбе по кругу взявшись за руки.
Бег	Упражнять детей в умении сохранить в бегах правильную дистанцию друг от друга	Упражнять в бегах по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону	Упражнять детей в бегах врассыпную.	Упражнять детей в бегах по кругу взявшись за руки, врассыпную
Равновесие	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Закреплять навык устойчивого равновесия	
Прыжки		Разучить прыжки между предметами	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед	Упражнять в прыжках между предметами
Метания, упр. с мячом	Повторить перебрасывание мяча		Упражнять в переброске мяча	Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер
Лазание, ползание	Упражнять в ползании	Повторить ползание по скамейке		Обучать лазанью на гимнастическую стенку
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: ходьба и бег между ледяными, снежными постройками; катание друг друга на санках; скольжение по	Игровые упр.: ходьба и бег между кеглями, сугробами, с предметами; прыжки через снежки; метание снежков; катание друг друга на	Игровые упр.: игры с шайбой и клюшкой в парах; пройти с клюшкой и шайбой между кубиками или кеглями; бег по площадке; прыжки	Игровые упр.: игры с клюшкой и шайбой; катание друг друга на санках; лазание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на

<p>ледяным дорожкам; ходьба по скамейке; перепрыгивание через шнуры, бруски; прыжки на правой и левой ноге; ходьба по наклонной доске; прокатывание мяча друг другу; броски мяча о пол, продвигаясь вперёд.</p>	<p>санках; прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд, между предметами, с высоты; перебрасывание мячей друг другу, броски мячей в даль; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание с опорой на ладони и ступни.</p>	<p>вокруг снежной бабы; броски мяча о землю и ловля его двумя руками; броски мяча о стенку и ловля его; лазание по гимнастической стенке; ползание на животе, на четвереньках; ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с поворотом на середине, с мешочком на голове.</p>	<p>животе; ходьба по скамейке на носках, перешагивая через предметы; с мешочком на голове; прыжки на правой и левой ноге, из обруча в обруч, огибая предметы.</p>
---	--	--	---

Январь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их	Повторить ходьбу по кругу	Повторить ходьбу между предметами	Повторить ходьбу по кругу
Бег	Упражнять детей в беге между предметами, не задевая их	Повторить бег по кругу	Повторить бег между предметами	Повторить бег по кругу
Равновесие	Обучать сохранять устойчивое положение при ходьбе и беге по наклонной доске	Упражнять в равновесии	Повторить задание в равновесии	
Прыжки		Разучить прыжок в длину с места	Упражнять в прыжках в длину с	Упражнять в прыжках с ноги на

			места	ногу
Метания, упр. с мячом	Упражнять в прокатывании мяча головой.		Обучать забрасыванию мяча в кольцо.	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
Лазание, ползание	Упражнять в ползании на четвереньках.	Повторить лазанье на гимнастическую стенку		Обучать лазанью на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
Подвиж- ные игры	«Медведи и пчёлы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
Самосто- ятельная свободная деятель- ность	Игровые упр.: катание друг друга на санках; ходьба на лыжах; игры с клюшкой и шайбой; ходьба и бег по наклонной доске; ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий; прыжки через шнуры, бруски, на двух ногах, на правой и левой ноге; бросание мяча вверх; перебрасывание мяча друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперёд шагом.	Игровые упр.: эстафета на санках; игры с шайбой в парах и индивидуально; прыжки в длину с места, через шнур, из обруча в обруч; броски мяча о стену и ловля его после отскока от пола; прокатывание мяча вокруг пола; ползание по гимнастической скамейке на животе, на четвереньках; лазание на наклонную лесенку.	Игровые упр.: «Кто дальше бросит»; «Кто быстрее до флажка»; «По местам»; катание на санках; ходьба на лыжах; перебрасывание мячей друг другу; бросание мячей (мешочков) на дальность; броски мяча о пол и ловля его двумя руками; лазание по гимнастической скамейке на четвереньках; ползание под дугу; ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставным шагом,	Игровые упр.: «Точный пас»; «По дорожке»; «Кто дольше бросит»; ходьба на лыжах; лазание на гимнастическую стенку; пролезание в обруч прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове; прыжки через бруски, в длину с места.

			перешагивая через предметы.	
--	--	--	-----------------------------	--

Февраль.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять детей в ходьбе в рассыпную	Повторить ходьбу по кругу взявшись за руки, в рассыпную	Упражнять детей в ходьбе между предметами	
Бег	Упражнять детей в беге в рассыпную, продолжительность до 1 минуты	Повторить бег по кругу, взявшись за руки, в рассыпную	Упражнять детей в беге между предметами	Упражнять детей в непрерывном беге
Равновесие	Обучать сохранению устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Повторить упражнения в равновесии	
Прыжки	Повторить упражнения в прыжках.	Обучать приземления на полусогнутые ноги	Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках	Повторить задания в прыжках.
Метания, упр. с мячом	Повторить забрасывание мяча в корзину.	Упражнять в отбивании мяча о землю.	Разучить метание в вертикальную цель.	Повторить задания с мячом.
Лазание, ползание	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Упражнять в лазанье под дугу.		Обучать лазанию под полку и перешагиванию через неё.
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Мышеловка»	«Гуси – лебеди»
Самостоятельная	Игровые упр.: «Перепрыгни не»	Игровые упр.: скольжение по	Игровые упр.: бег вокруг снежной	Игровые упр.: «Точно в цель»;



свобод-ная деятель- ность	задень»; ходьба по снежному валу; катание на санках; игры с клюшкой и шайбой; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с передачей мяча из одной руки в другую; прыжки через шнуры, на правой и левой ноге, огибая предметы; бросание мяча о стенку и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу.	ледяной дорожке; бросание снежков на дальность; бег до снежной бабы; прыжки через канат, в длину с места, с высоты; прокатывание мячей между предметами; перебрасывание мячей через шнур; ползание под шнур, между предметами на четвереньках, в прямом направлении, подталкивая мяч головой впереди себя.	бабы, между постройками; метание снежков в цель; ходьба по снежному валу; прыжки через снежные кирпичики; бросание мяча в горизонтальную цель; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперёд; перебрасывание мячей друг другу в ходьбе; прокатывание мячей между предметами; лазание на гимнастическую стенку; ползание на четвереньках; ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук; ходьба и бег по дорожке.	катание на санках; эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой; скольжение по ледяным дорожкам; катание с горки; лазание на гимнастическую стенку; ползание по гимнастической скамейке на животе; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, перешагивая через предметы; прыжки на двух ногах между предметами, на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.
---------------------------------	--	--	---	--

Март.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую	Повторить ходьбу по кругу с изменением направления	Повторить ходьбу со сменой темпа движения	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два

	сторону по сигналу	движения и врассыпную		(парами) в движении
Бег		Повторить бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную		
Равновесие	Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове	Упражнять в равновесии	Закреплять навык устойчивого положения на ограниченной площади опоры	
Прыжки		Разучить прыжок в высоту с разбега	Упражнять в прыжках в высоту	Упражнять в прыжках
Метания, упр. с мячом	Упражнять в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомера		Обучать метанию в горизонтальную цель	Упражнять в метании мешочков в цель
Лазание, ползание	Упражнять в лазанье	Упражнять в ползании между предметами		Разучить ползание по гимнастической скамейке
Подвиж- ные игры	«Стоп»	«Медведи и пчёлы»	«Пожарные на учениях»	«Не оставайся на полу»
Самосто- ятельная свобод-ная деятель- ность	Игровые упр.: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий; ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носки другой; прыжки на двух ногах из обруча в обруч, в длину с	Игровые упр.: прыжки с высоты, в высоту с разбега, в длину с места; броски мяча о стену; забрасывание мяча в кольцо; перебрасывание мяча друг другу; лазание на гимнастическую стенку; ползание по	Игровые упр.: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание мяча в горизонтальную цель; перебрасывание мяча друг другу с дополнительным заданием; подлезание под	Игровые упр.: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; пролезание под дугу, палку; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; прыжки в

	места, через бруски; броски мяча вдаль; перебрасывание мячей друг другу; прокатывание мячей между предметами.	гимнастической скамейке на животе.	шнур; пролезание в обруч; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове.	высоту с разбега, продвигаясь вперёд на правой и левой ноге.
--	---	------------------------------------	--	--

Апрель.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Повторить ходьбу по кругу	Повторить ходьбу между предметами	Упражнять в ходьбе колонной по одному с остановкой по сигналу	Упражнять в ходьбе между предметами
Бег	Повторить бег по кругу	Повторить ходьбу между предметами	Упражнять в беге колонной по одному с остановкой по сигналу	Упражнять в беге между предметами
Равновесие	Обучать сохранению равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Повторить упражнения на равновесие	
Прыжки		Разучить прыжки с короткой скакалкой	Упражнять в прыжках	Повторить прыжки на скакалке
Метания, упр. с мячом	Упражнять в метании двумя руками		Разучить прокатывание обручей	Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер
Лазание, ползание	Закреплять навыки лазанья на гимнастическую	Упражнять в ползании		Упражнять в ползании по гимнастической

	стенку			скамейке
Подвижные игры	«Удочка»	«Стой»	«Медведь и пчёлы»	«Горелки»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через предметы; прыжки на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперёд, через шнуры (прямо и боком); броски мяча в даль; броски мяча о землю на месте и продвигаясь вперёд шагом и ловля его одной и двумя руками.	Игровые упр.: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через шнуры, бруски; ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком приставным шагом; прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге; прыжки в длину с места; перебрасывание мячей друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка.	Игровые упр.: прыжки в длину с места, с разбега; перепрыгивания через шнуры; ведение мяча в ходьбе; перебрасывание мяча друг другу, через сетку; лазание на гимнастическую стенку; лазание под шнур, дугу; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	Игровые упр.: ползание по наклонной доске на четвереньках; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с передачей мяча перед собой и за спиной; прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд, из обруча в обруч, через шнуры.

Май.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять детей в ходьбе с поворотом в другую сторону по команде	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с перешагиванием через предметы	Упражнять детей в ходьбе между предметами колонной по одному и врассыпную	Повторить ходьбу с изменением темпа движения
Бег	Упражнять детей в беге с поворотом в другую сторону по команде	Упражнять детей в беге колонной по одному с перешагиванием	Упражнять детей в беге между предметами колонной по	

		через предметы	одному и врассыпную	
Равновесие	Разучить ходьбу, приставляя пятку к носку по канату с мешочком на голове	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре	Повторить упражнения в равновесии и с обручем	
Прыжки		Разучить прыжок в длину с разбега	Упражнять в прыжках в длину	Повторить прыжки между предметами
Меняния, упр. с мячом	Повторить упражнения с мячом		Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом	Упражнять в перебрасывании мяча
Лазание, ползание	Обучать ползанию по гимнастической скамейке на животе	Повторить упражнения в ползании		Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую; прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах, огибая различные предметы; прыжки в длину с места; метание мяча на	Игровые упр.: прыжки в длину с места, с разбега; прыжки на правой и левой ноге попеременно; переброска мяча друг другу с дополнительным движением; броски мяча о пол на месте и в движении; подлезание под шнур, палку прямо и боком.	Игровые упр.: метание мяча вдаль; броски мяча в кольцо; переброска мяча друг другу; пролезание в обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; переползание по скамейке на четвереньках;	Игровые упр.: влезание на гимнастическую стенку; лазание под шнур (дугу); ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; прыжки в длину с места, с разбега, через шнуры, через бруски.

	дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу.		ходьба по скамейке боком приставным шагом; ходьба по шнуру, перешагивая через набивные мячи.	
--	---	--	--	--

## Группа раннего возраста

### Задачи:

- учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; приучать действовать совместно;
- учить энергично, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте и с продвижением вперёд; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов;
- закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании; учить ловить мяч двумя руками одновременно;
- обучать хвату за перекладину во время лазанья; закреплять умение ползать;
- учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг;
- учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- учить, быстро реагировать на сигнал и выполнять правила в подвижных играх;
- развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

### Формы работы:

#### 1. Занятия по физической культуре.

В соответствии с «Программой» занятия по физической культуре проводятся три раза в неделю. В занятии одновременно участвуют все дети. Третье занятие проводится на воздухе: летом – в начале утренней прогулки, пока не жарко; осенью и зимой – в конце прогулки, так как детям нужно после занятия переодеться.

#### 2. Утренняя гимнастика.

Продолжительность утренней гимнастики составляет 5-6 мин. В комплекс должны входить пять – шесть общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Можно включать упражнения на внимание, а так же танцевальные движения. Общеразвивающие упражнения следует повторять по пять – шесть раз. Детей учат выполнять упражнения в среднем темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление.

### **3. Подвижные игры вне занятий.**

На прогулке с детьми четвёртого года жизни ежедневно проводят подвижные игры. Участие в играх педагога повышает интерес детей к ним, способствует развитию дружеских взаимоотношений. Особое внимание педагог должен обращать на выполнение действий по сигналу и правил, способствующих развитию ориентировки в пространстве.

### **4. Самостоятельная двигательная деятельность.**

Ребёнку третьего года жизни свойственна склонность к подражанию сверстникам, поэтому в группе необходимо иметь по несколько экземпляров одного и того же физкультурного инвентаря, игрушек. Вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений – продуманное, рациональное размещение оборудования будет побуждать детей к движениям.

### **5. Физкультурные досуги.**

Раз в месяц организуется досуг продолжительностью 15-20 мин. В их программу следует включать знакомые детям подвижные игры и физические упражнения, игры – забавы, аттракционы. Игры с пением, хороводы.

### **6. Физкультурно-оздоровительная работа.**

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, вода, солнце).

Приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

#### **Ожидаемый результат на конец года.**

- Ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.
- Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперёд и т.д.
- Уметь брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- Уметь ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

#### **Оборудование спортивно зала.**

наименование	размер	Количество (шт.)
1. Баскетбольное кольцо	-	2
2. Гантели	-	40
3. Гимнастический мат	-	2
4. Гимнастическая скамейка	-	2

5. Гимнастические палки	- 100 см	5
	- 70 см	25
6. Дуги	-	2
7. Дорожки (тканевые)	-	3
Массажная дорожка	-	1
8. Канат	-	2
9. Кегли	-	10
10. Ленты на кольцах	-	20
11. Мячи	- большие	25
	- средние	15
	- малые	40
12. Мешочки с песком	-	10
13. Обручи	- большие	5
	- средние	25
14. Ленты на палках	-	20
15. Погремушки	-	10
16. Скакалки	-	25
17. Тоннель	-	2
18. Флажки	-	50
19. Набор для подлазания	-	1
20. Конусы	-	10

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 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:**

**Быстрота.** Определяется по времени пробегания (с хода) небольшого расстояния - 10 м. Выбирается прямая ровная дорожка с плотным земляным или асфальтированным покрытием длиной не менее 20 м. До линии старта, обозначенной полосой, должно быть 3 – 4 м разбега и примерно столько же за линией финиша. Секундомером фиксируется время бега от старта до



финиша, не считая время начального ускорения бега до стартовой линии и время снижения скорости после финиша.

Для развития быстрых движений у детей этого возраста можно использовать разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями (кубиками, ленточками, мячами, погремушками). Эти предметы должны быть такими, чтобы их было удобно держать в руке, брать и класть, переключать из одной руки в другую.

**Ловкость.** Выявляется по времени челночного бега, выполняемого на дорожке 10 м. Он включает бег по прямой 10 м с двумя поворотами (общая дистанция 30 м). Показателем ловкости будет время, затраченное на выполнение задания.

Можно использовать другое задание – обежать 8 флажков на подставке (любые другие предметы), расставленные с промежутком 1 м один от другого. Д первого флажка и после последнего расстояние 1.5 м. Общая дистанция 10 м.

К 3 годам дети уже свободно выполняют некоторые движения - ходят. Бегают, катают мяч. Поэтому для развития ловкости знакомые движения усложняются, добавляются новые варианты, возрастают требования к точности двигательных умений.

**Выносливость.** О выносливости можно судить по времени выполнения ходьбы и бега на дистанции 300 м. Выбирается прямая без уклона дорожка 50 м, обозначается линия старта (она же линия финиша) и линия поворота. Ребёнок проходит отрезки 50 м, чередуя ходьбу и бег – со старта до линии поворота – ходьба, обратно – бег и так ещё 2 раза.

Для развития выносливости используют: ходьбу, бег, подскоки, спортивные упражнения и подвижные игры. Упражнения должны выполняться непрерывно и с небольшой интенсивностью или более активно с небольшими перерывами.

**Сила.** Измеряется кистевым или становым динамометром общепринятым методом.

Для малышей ограничен круг специальных гимнастических упражнений, но всё – таки можно использовать некоторые упражнения для укрепления в основном крупных мышц. Для развития силы полезно использовать различные качалки и качели - дети должны раскачиваться самостоятельно. Эти упражнения укрепляют мышцы спины, живота, ног, тренируют умение регулировать мышечные усилия.

**Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями):**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в различных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Различные виды ходьбы следует чередовать с обычной ходьбой. Продолжительность каждого упражнения в начале года не должна превышать 5 секунд, а к концу года – 10 секунд.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистым дорожкам

(ширина 25 – 50 см, длина 5 – 6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа: в медленном темпе 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаться заданного темпа. Эта цель достигается при участии инструктора в беге, а также при использовании ориентиров. Продолжительность бега необходимо постепенно увеличивать. Так в начале учебного года непрерывный бег в медленном темпе может продолжаться 20 – 30 секунд, к концу года он доводится до 1 минуты.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15 – 20 см, длина 2 – 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30 – 35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Упражнения в равновесии всё ещё трудны для детей, поэтому основной задачей является обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади, в прямом направлении и змейкой. В процессе упражнений нужно напоминать детям, что бы они держали спину прямо, смотрели вперёд и не опускали низко голову. Упражнения в равновесии следует разнообразить, используя игровую форму («идём по узкому мостику»).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2 – 3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15 – 20 см, вверх с места, доставая до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка; через линию, шнур, через 4 – 6 линий (поочерёдно 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.

Учить детей энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Одновременно необходимо вырабатывать умение энергично отталкивать двумя ногами одновременно.

**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 инструктором (расстояние 70 – 100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2 – 3 раза подряд).

Ребёнок может ловить мяч любым удобным для него способом: требование поймать мяч кистями, не прижимая его к туловищу, для детей этого возраста трудновыполнимо. Детей надо учить подбрасывать мяч не слишком высоко, но вертикально вверх, чтобы потом было

удобно его поймать; при бросании мяча о пол - сильнее ударять им. Обучая метанию на дальность, инструктор должен показать ребёнку, как надо правильно выполнять движение.

**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. Лазание по лесенке – стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

В обучении лазанью по лесенке – стремянке, гимнастической стенке основной задачей остаётся формирование уверенности, самостоятельности. Для этого используется помощь инструктора, страховка, поощрение, зрительные ориентиры. Чтобы вызвать у малыша интерес к упражнению, ему дают задание добраться по гимнастической стенке до игрушки. Нужно показать детям правильный хват за перекладину (большой палец снизу, остальные сверху) и научить правильно, ставить на неё ноги (серединой стопы). При выполнении упражнений в лазанье используется индивидуальный способ организации детей, что позволяет обеспечить страховку каждому ребёнку. Обучая детей ползанию между предметами, подлезанию, инструктор, как правило, сам показывает способ выполнения (стоя прямо и боком к детям).

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, круг, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом.. В первой половине года инструктор оказывает помощь, используя зрительные ориентиры (нарисованный круг, линию, расставленные кегли и т. д.), а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно.

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

**Подвижные игры.** Игры проводятся помимо занятий ежедневно в помещении и на прогулке. Продолжительность игры 8 – 10 минут. Содержание игр желательно сочетать с предыдущей и последующей деятельностью. После спокойных занятий, как правило, проводятся игры большой подвижности; после физкультурных и музыкальных занятий – средней и малой подвижности.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами и шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Примеры игры:

С бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».

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

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

Сентябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в различных направлениях	Упражнять в ходьбе всей группой в прямом направлении за педагогом	Развивать умение действовать по сигналу педагога	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу
Бег		Упражнять в беге всей группой в прямом направлении за педагогом	Развивать умение действовать по сигналу педагога	
Равновесие	Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Повторение ходьбы по уменьшенной площади опоры	Закрепление навыков в равновесии	
Прыжки		Учить в прыжках на двух ногах на места	Упражнять в прыжках	Совершенствовани е прыжков на двух ногах
Метания, упр. с мячом	Закрепление навыка метания		Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Повторить метание мешочков
Лазание, ползание	Повторить упражнения на ползание	Закрепление навыка ползания в прямом направлении		Учить группироваться при лазании под шнур
Подвижные игры	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Ползите ко мне!»	«Быстро в домик»
Самостоя- тельная	Игровые упражнения с	Игровые упражнения на	Игровые упражнения с	Игровые упражнения и

свободная деятель-ность	мячом, игры с бегом.	равновесие, подвижные игры с мячом, с прыжками.	мячом, подвижные игры: «Пузырь», «Мой весёлый звонкий мяч».	подвижные игры на весь пройденный материал.
----------------------------	-------------------------	--	--	--

Октябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять ходьбе в колонне по одному		Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу	Упражнять в ходьбе по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу
Бег			Упражнять в беге с остановкой по сигналу	Упражнять в беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу
Равновесие	Учить сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры	Упражнять в ходьбе на повышенной площади опоры	Развивать координацию движений при упражнениях на равновесие	
Прыжки		Обучать приземлению на полусогнутые ноги	Повторить прыжки	Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках
Метания, упр. с мячом	Развивать ловкость в игровом задании с мячом		Обучать упражнениям с мячом	Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу
Лазание, ползание	Повторить упражнение в ползании	Развивать координацию движений при ползании на четвереньках		Обучать ползанию на четвереньках по ограниченной площади опоры

Подвижные игры	«Ловкий шофёр»	«Догони мяч»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр. «Мышки», «Цыплята»; с мячом.	Игровые упр. «Пойдём (побежим) по мостику», «Попрыгаем, как зайки».	Игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; с мячом «Докати до кегли».	Игровые упр. с мячом – катание мячей друг другу. Прыжки с продвижением вперёд.

Ноябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба		Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий	Развивать умение действовать по сигналу	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал
Бег				
Равновесие	Обучать ходьбе по ограниченной площади опоры	Упражнять в равновесии.	Закреплять умение ходить по ограниченной площади опоры	
Прыжки		Обучать прыжкам из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Повторить прыжки с продвижением вперёд
Метания, упр. с мячом	Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами		Учить прокатыванию мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер	Повторить прокатывание мяча
Лазание, ползание	Упражнять в ползании	Закреплять умение ползать.		Обучать ползанию, развивая координацию

				движений
Подвижные игры	«Поймай комара»	«Ловкий шофёр»	«Мыши в кладовой»	«Поровнённой дорожке»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упражнения: лазание под дугу, с мячом, равновесие.	Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки.	Игровые упражнения: прыжки, с мячом.	Игровые упражнения: с мячом – катание мячей в парах, лазание под дугу.

Декабрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять в ходьбе в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу	Упражнять в ходьбе в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве
Бег	Учить бегу в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве	Упражнять в беге с выполнением заданий	Упражнять в беге с остановкой по сигналу	Повторить бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве
Равновесие	Обучать сохранению устойчивого равновесия	Повторить упражнение на равновесие.	Совершенствовать умение в сохранении равновесия при ходьбе по доске	
Прыжки		Обучать приземлению на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки	Упражнять в прыжках	Повторить прыжки с продвижением вперёд
Метания, упр. с мячом	Повторить упражнения с мячом		Обучать прокатыванию мяча между предметами	Упражнять в прокатывании мяча
Лазание,	Упражнять в	Закреплять умение		Обучать ползанию на

ползание	умении группироваться при лазании под дугу	лазания под дугу		повышенной опоре
Подвижные игры	«Лягушки»	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Птица и птенчики»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упражнения: подлезание, равновесие, с мячом	Игровые упражнения: равновесие, прыжки из обруча в обруч, метине	Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки; с мячом – прокатывание между предметами и друг другу; ходьба по доске лежащей на полу; ходьба на носках.	Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики» и др.

Январь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Повторить ходьбу с выполнением задания	Упражнять в ходьбе колонной по одному.	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе между предметами.	Повторить ходьбу с выполнением заданий.
Бег		Упражнять в беге в рассыпную.		
Равновесие	Учить сохранять равновесие на ограниченной площади опоры.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Закреплять навык ходьбы по ограниченной площади опоры	
Прыжки		Обучать прыжкам	Повторить	Закреплять умение в



		на двух ногах между предметами.	прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	прыжках
Метания, упр. с мячом	Развивать ловкость при катании мяча друг другу.		Обучать прокатыванию мяча.	Упражнять в прокатывании мяча, развивая глазомер.
Лазание, ползание	Упражнять в ползании под дугу.	Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.		Обучать ползанию под дугу, не касаясь руками пола
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пёс»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: бег вокруг снеговика, снежной бабы; бег по снежному валу; прыжки через снежки, снежные кирпичики; метание снежков.			

Февраль.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий.	Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.	Упражнять детей в ходьбе врассыпную.
Бег	Упражнять в беге вокруг предметов.	Упражнять детей в беге с выполнением заданий.		Упражнять детей в беге врассыпную.
Равновесие	Учить ходьбе с перешагиванием через предметы	Повторить упражнения в равновесии.	Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы	
Прыжки			Повторить	Закреплять навык

			прыжки с продвижением вперед	правильного приземления
Метания, упр. с мячом	Развивать ловкость в заданиях с мячом		Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер	Упражнять в бросании мяча
Лазание, ползание	Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.	Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.		Обучать пролезанию под дугу, не касаясь руками пола
Подвижные игры	«Лягушки»	«Воробышки в гнёздышках»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые ходьба по доске; ходьба по снежному валу; катание мячей в прямом направлении.	Игровые упр.: ходьба по скамейке, по снежному валу, перешагивая через кубики; прыжки с высоты 15 – 20 см.	Игровые упр.: прыжки – из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу; бросание снежков вдаль.	Игровые упр.: бросание мяча вдаль из – за головы; бросание снежков правой и левой рукой; лазание под дугу.

Март.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять детей в ходьбе по кругу.	Упражнять в ходьбе в рассыпную.	Развивать умение действовать по сигналу.	Развивать координацию движений в ходьбе между предметами.
Бег	Упражнять детей в беге по кругу.	.		Развивать координацию движений в ходьбе между предметами.
Равновесие	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на	Повторить ходьбу по ограниченной площади опоры	

	площади опоры.	повышенной опоре.		
Прыжки			Упражнять в прыжках	Повторить прыжки между предметами.
Метания, упр. с мячом	Развивать ловкость при прокатывании мяча		Обучать бросанию мяча о пол и ловле его двумя руками.	Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками
Лазание, ползание	Упражнять в ползании	Повторить упражнения в ползании.		Обучать ползанию на повышенной опоре.
Подвижные игры	«Зайка серый умывается»	«Ой, что за народ»	«Кролики»	«Автомобили»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: лазание под шнур; перепрыгивание через шнуры; «Допрыгай до предмета»; бросание мячей шишек вдаль, через шнур, перешагивание через шнуры, кубики, ходьба по доске.	Игровые упр.: ходьба по шнуру, ходьба по скамейке, перебрасывание мяча друг другу, катание мячей, «Проползи по мостику», ползание под дугой.	Игровые упр.: прыжки через шнуры, прыжки с высоты, игры с мячом, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, ползание с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и ступни; ползание по скамейке, между предметами, ходьба по доске с различным положением рук, перешагивая через предметы.	Игровые упр.: лазание под шнур, ползание по скамейке, ходьба и бег по дорожке, по скамейке, перепрыгивание через две линии, прыжки из обруча в обруч, бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур, прокатывание мяча вокруг предметов.

Апрель.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Повторить ходьбу	Упражнять в ходьбе	Повторить ходьбу	Упражнять в ходьбе

	вокруг предметов.	с выполнением заданий.	с выполнением заданий.	с остановкой по сигналу.
Бег	Повторить бег вокруг предметов.	Упражнять в беге с выполнением заданий.	Повторить бег с выполнением заданий.	
Равновесие	Обучать сохранению равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Повторить упражнения в равновесии	
Прыжки		Учить приземлению на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в прыжках	Повторить прыжки через шнуры.
Метания, упр. с мячом	Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Развивать глазомер в упражнении с мячом.	Повторить упражнения с мячом
Лазание, ползание	Повторить ползание между предметами.	Закреплять навык ползания между предметами		Обучать ползанию на ладонях и ступнях.
Подвижные игры	«Тишина»	«Огуречик, огуречик»	«Мы топаем ногами»	«По ровненькой дорожке»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: ползание под шнур, прыжки через шнур «ручеек», прыжки до предмета, бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, ходьба по доске.	Игровые упр.: ходьба по скамейке, перешагивание через шнуры, прокатывание мяча между предметами, в прямом направлении, лазание по доске.	Игровые упр.: прыжки через шнуры, прокатывание мяча в ворота, друг другу, проползание между кубиками, ходьба по скамейке, ползание.	Игровые упр.: лазание под дугу, ползание на четвереньках в прямом направлении, ходьба и бег по дорожке, прыжки с продвижением вперед, прыжки через шнуры.

Май.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Повторить ходьбу в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве.	Упражнять детей в ходьбе между предметами.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу.	Упражнять в ходьбе по сигналу.
Бег	Повторить бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве.	Упражнять детей в беге между предметами.		Упражнять в беге по сигналу.
Равновесие	Обучать заданию на равновесие.	Упражнять в равновесии	Повторить задание в равновесии.	
Прыжки		Прыжки на двух ногах.		Повторить задание в прыжках.
Метания, упр. с мячом	Упражнять в прокатывании мяча друг другу.			Упражнять в ловле мяча после отскока о пол.
Лазание, ползание	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке.	Повторить ползание гимнастической скамейке		Обучать лазанию по наклонной лесенке.
Подвижные игры	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Мыши в кладовой»	«Коршун и наседка»
Самостоятельная свободная деятельность	В мае педагоги повторяют с детьми упражнения, освоенные ими на занятиях по физической культуре, и особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя, инструктора по физической культуре и по выбору детей.			

### Младшая группа вторая.

#### Задачи:

- продолжать развивать разнообразные виды движений;
- учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; приучать действовать совместно;

- учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов;
- закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании; продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно;
- обучать хвату за перекладину во время лазанья; закреплять умение ползать;
- учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
- учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- учить, быстро реагировать на сигнал и выполнять правила в подвижных играх;
- развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

### **Формы работы:**

#### **1. Занятия по физической культуре.**

В соответствии с «Программой» занятия по физической культуре проводятся три раза в неделю. В занятии одновременно участвуют все дети. Третье занятие проводится на воздухе: летом – в начале утренней прогулки, пока не жарко; осенью и зимой – в конце прогулки, так как детям нужно после занятия переодеться.

#### **2. Утренняя гимнастика.**

Продолжительность утренней гимнастики составляет 5-6 мин. В комплекс должны входить пять – шесть общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Можно включать упражнения на внимание, а так же танцевальные движения. Общеразвивающие упражнения следует повторять по пять – шесть раз. Детей учат выполнять упражнения в среднем темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление.

#### **3. Подвижные игры вне занятий.**

На прогулке с детьми четвертого года жизни ежедневно проводят подвижные игры. Участие в играх педагога повышает интерес детей к ним, способствует развитию дружеских взаимоотношений. Особое внимание педагог должен обращать на выполнение действий по сигналу и правил, способствующих развитию ориентировки в пространстве.

#### **4. Самостоятельная двигательная деятельность.**

Ребёнку четвертого года жизни свойственна склонность к подражанию сверстникам, поэтому в группе необходимо иметь по несколько экземпляров одного и того же физкультурного инвентаря, игрушек. Вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений – продуманное, рациональное размещение оборудования будет побуждать детей к движениям.

## **5. Физкультурные досуги.**

Раз в месяц организуется досуг продолжительностью 20 мин. В их программу следует включать знакомые детям подвижные игры и физические упражнения, игры – забавы, аттракционы. Игры с пением, хороводы.

## **6. Физкультурно-оздоровительная работа.**

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, вода, солнце).

Приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

### **Ожидаемый результат на конец года.**

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по стенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мяч об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

### **Оборудование спортивно зала.**

наименование	размер	Количество (шт.)
1. Баскетбольное кольцо	-	2

2. Гантели	-	40
3. Гимнастический мат	-	2
4. Гимнастическая скамейка	-	2
5. Гимнастические палки	- 100 см	5
	- 70 см	25
6. Дуги	-	2
7. Дорожки (тканевые)	-	3
Массажная дорожка	-	1
8. Канат	-	2
9. Кегли	-	10
10. Ленты на кольцах	-	20
11. Мячи	- большие	25
	- средние	15
	- малые	40
12. Мешочки с песком	-	10
13. Обручи	- большие	5
	- средние	25
14. Ленты на палках	-	20
15. Погремушки	-	10
16. Скакалки	-	25
17. Тоннель	-	2
18. Флажки	-	50
19. Набор для подлазания		1
20..Конусы		10

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 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:**



**Быстрота.** Определяется по времени пробегания (с хода) небольшого расстояния - 10 м. Выбирается прямая ровная дорожка с плотным земляным или асфальтированным покрытием длиной не менее 20 м. До линии старта, обозначенной полосой, должно быть 3 – 4 м разбега и примерно столько же за линией финиша. Секундомером фиксируется время бега от старта до финиша, не считая время начального ускорения бега до стартовой линии и время снижения скорости после финиша.

Для развития быстрых движений у детей этого возраста можно использовать разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями (кубиками, ленточками, мячами, погремушками). Эти предметы должны быть такими, чтобы их было удобно держать в руке, брать и класть, переключать из одной руки в другую.

**Ловкость.** Выявляется по времени челночного бега, выполняемого на дорожке 10 м. Он включает бег по прямой 10 м с двумя поворотами (общая дистанция 30 м). Показателем ловкости будет время, затраченное на выполнение задания.

Можно использовать другое задание – обежать 8 флажков на подставке (любые другие предметы), расставленные с промежутком 1 м один от другого. Д первого флажка и после последнего расстояние 1.5 м. Общая дистанция 10 м.

К 3 годам дети уже свободно выполняют некоторые движения - ходят. Бегают, катают мяч. Поэтому для развития ловкости знакомые движения усложняются, добавляются новые варианты, возрастают требования к точности двигательных умений.

**Выносливость.** О выносливости можно судить по времени выполнения ходьбы и бега на дистанции 300м. Выбирается прямая без уклона дорожка 50 м, обозначается линия старта (она же линия финиша) и линия поворота. Ребёнок проходит отрезки 50 м, чередуя ходьбу и бег – со старта до линии поворота – ходьба, обратно – бег и так ещё 2 раза.

Для развития выносливости используют: ходьбу, бег, подскоки, спортивные упражнения и подвижные игры. Упражнения должны выполняться непрерывно и с небольшой интенсивностью или более активно с небольшими перерывами.

**Сила.** Измеряется кистевым или становым динамометром общепринятым методом.

Для малышей ограничен круг специальных гимнастических упражнений, но всё – таки можно использовать некоторые упражнения для укрепления в основном крупных мышц. Для развития силы полезно использовать различные качалки и качели - дети должны раскачиваться самостоятельно. Эти упражнения укрепляют мышцы спины, живота, ног, тренируют умение регулировать мышечные усилия.

**Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями):**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в различных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Различные виды ходьбы следует чередовать с обычной ходьбой. Продолжительность каждого упражнения в начале года не должна превышать 5 секунд, а к концу года – 10 секунд.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистым дорожкам (ширина 25 – 50 см, длина 5 – 6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа: в медленном темпе 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаться заданного темпа. Эта цель достигается при участии инструктора в беге, а также при использовании ориентиров. Продолжительность бега необходимо постепенно увеличивать. Так в начале учебного года непрерывный бег в медленном темпе может продолжаться 20 – 30 секунд, к концу года он доводится до 1 минуты.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15 – 20 см, длина 2 – 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30 – 35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Упражнения в равновесии всё ещё трудны для детей, поэтому основной задачей является обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади, в прямом направлении и змейкой. В процессе упражнений нужно напоминать детям, что бы они держали спину прямо, смотрели вперёд и не опускали низко голову. Упражнения в равновесии следует разнообразить, используя игровую форму («идём по узкому мостику»).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2 – 3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15 – 20 см, вверх с места, доставая до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка; через линию, шнур, через 4 – 6 линий (поочерёдно 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.

Детей продолжают учить энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Одновременно необходимо вырабатывать умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно.

**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 инструктором (расстояние 70 – 100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2 – 3 раза подряд).

Ребёнок может ловить мяч любым удобным для него способом: требование поймать мяч кистями, не прижимая его к туловищу, для детей этого возраста трудновыполнимо. Детей надо учить подбрасывать мяч не слишком высоко, но вертикально вверх, чтобы потом было удобно его поймать; при бросании мяча о пол - сильнее ударять им. Обучая метанию на дальность, инструктор должен показать ребёнку, как надо правильно выполнять движение.

**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. Лазание по лесенке – стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

В обучении лазанью по лесенке – стремянке, гимнастической стенке основной задачей остаётся формирование уверенности, самостоятельности. Для этого используется помощь инструктора, страховка, поощрение, зрительные ориентиры. Чтобы вызвать у малыша интерес к упражнению, ему дают задание добраться по гимнастической стенке до игрушки. Нужно показать детям правильный хват за перекладину (большой палец снизу, остальные сверху) и научить правильно, ставить на неё ноги (серединой стопы). При выполнении упражнений в лазанье используется индивидуальный способ организации детей, что позволяет обеспечить страховку каждому ребёнку. Обучая детей ползанию между предметами, подлезанию, инструктор, как правило, сам показывает способ выполнения (стоя прямо и боком к детям).

**Строевые упражнения.** 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. В первой половине года инструктор оказывает помощь, используя зрительные ориентиры (нарисованный круг, линию, расставленные кегли и т. д.), а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно.

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

**Подвижные игры.** Игры проводятся помимо занятий ежедневно в помещении и на прогулке. Продолжительность игры 8 – 10 минут. Содержание игр желательно сочетать с предыдущей и последующей деятельностью. После спокойных занятий, как правило, проводятся игры большой подвижности; после физкультурных и музыкальных занятий – средней и малой подвижности.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами и шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Примеры игры:

С бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».

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

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

На ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди что спрятано».

Сентябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в различных направлениях	Упражнять в ходьбе всей группой в прямом направлении за педагогом	Развивать умение действовать по сигналу педагога	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу
Бег		Упражнять в беге всей группой в прямом направлении за педагогом	Развивать умение действовать по сигналу педагога	
Равновесие	Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Повторение ходьбы по уменьшенной площади опоры	Закрепление навыков в равновесии	
Прыжки		Учить в прыжках на двух ногах на места	Упражнять в прыжках	Совершенствование прыжков на двух ногах
Метания, упр. с мячом	Закрепление навыка метания		Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Повторить метание мешочков
Лазание, ползание	Повторить упражнения на ползание	Закрепление навыка ползания в прямом направлении		Учить группироваться при лазании под шнур

Подвижные игры	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Ползите ко мне!»	«Быстро в домик»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упражнения с мячом, игры с бегом.	Игровые упражнения на равновесие, подвижные игры с мячом, с прыжками.	Игровые упражнения с мячом, подвижные игры: «Пузырь», «Мой весёлый звонкий мяч».	Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.

Октябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять ходьбе в колонне по одному		Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу	Упражнять в ходьбе по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу
Бег			Упражнять в беге с остановкой по сигналу	Упражнять в беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу
Равновесие	Учить сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры	Упражнять в ходьбе на повышенной площади опоры	Развивать координацию движений при упражнениях на равновесие	
Прыжки		Обучать приземлению на полусогнутые ноги	Повторить прыжки на двух ногах.	Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках
Метания, упр. с мячом	Развивать ловкость в игровом задании с мячом		Обучать упражнениям с мячом	Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу
Лазание,	Повторить	Развивать		Обучать

ползание	упражнение в ползании	координацию движений при ползании на четвереньках		ползанию на четвереньках по ограниченной площади опоры
Подвижные игры	«Ловкий шофёр»	«Догони мяч»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробьишки»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр. «Мышки», «Цыплята»; с мячом.	Игровые упр. «Пойдём (побежим) по мостику», «Попрыгаем, как зайки».	Игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; с мячом «Докати до кегли».	Игровые упр. с мячом – катание мячей друг другу. Прыжки с продвижением вперёд.

Ноябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба		Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий	Развивать умение действовать по сигналу	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал
Бег				
Равновесие	Обучать ходьбе по ограниченной площади опоры	Упражнять в равновесии.	Закреплять умение ходить по ограниченной площади опоры	
Прыжки		Обучать прыжкам из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Повторить прыжки с продвижением вперёд
Метания, упр. с мячом	Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча		Учить прокатыванию мяча друг другу, развивая координацию	Повторить прокатывание мяча

	между предметами		движений и глазомер	
Лазание, ползание	Упражнять в ползании	Закреплять умение ползать.		Обучать ползанию, развивая координацию движений
Подвижные игры	«Поймай комара»	«Ловкий шофёр»	«Мыши в кладовой»	«Поровнённой дорожке»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упражнения: лазание под дугу, с мячом, равновесие.	Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки.	Игровые упражнения: прыжки, с мячом.	Игровые упражнения: с мячом – катание мячей в парах, лазание под дугу.

Декабрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять в ходьбе врассыпную, развивая ориентировку в пространстве	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу	Упражнять в ходьбе врассыпную, развивая ориентировку в пространстве
Бег	Учить бегу врассыпную, развивая ориентировку в пространстве	Упражнять в беге с выполнением заданий	Упражнять в беге с остановкой по сигналу	Повторить бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве
Равновесие	Обучать сохранению устойчивого равновесия	Повторить упражнение на равновесие.	Совершенствовать умение в сохранении равновесия при ходьбе по доске	
Прыжки		Обучать приземлению на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки	Упражнять в прыжках	Повторить прыжки с продвижением вперёд
Метания, упр. с	Повторить		Обучать	Упражнять в

мячом	упражнения с мячом		прокатыванию мяча между предметами	прокатывании мяча
Лазание, ползание	Упражнять в умении группироваться при лазании под дугу	Закреплять умение лазания под дугу		Обучать ползанию на повышенной опоре
Подвижные игры	«Лягушки»	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Птица и птенчики»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упражнения: подлезание, равновесие, мячом	Игровые упражнения: равновесие, прыжки из обруча в обруч, метине	Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки; с мячом – прокатывание между предметами и друг другу; ходьба по доске лежащей на полу; ходьба на носках.	Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики» и др.

Январь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Повторить ходьбу с выполнением задания	Упражнять в ходьбе колонной по одному.	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе между предметами.	Повторить ходьбу с выполнением заданий.
Бег		Упражнять в беге враспынную.		
Равновесие	Учить сохранять равновесие на ограниченной площади опоры.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при	Закреплять навык ходьбы по ограниченной площади опоры	



		ходьбе по уменьшенной площади опоры.		
Прыжки		Обучать прыжкам на двух ногах между предметами.	Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	Закреплять умение в прыжках
Метания, упр. с мячом	Развивать ловкость при катании мяча друг другу.		Обучать прокатыванию мяча.	Упражнять в прокатывании мяча, развивая глазомер.
Лазание, ползание	Упражнять в ползании под дугу.	Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.		Обучать ползанию под дугу, не касаясь руками пола
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пёс»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: катание на санках; организация соревнований на санках; бег вокруг снеговика, снежной бабы; бег по снежному валу; прыжки через снежки, снежные кирпичики; метание снежков.			

Февраль.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий.	Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.	Упражнять детей в ходьбе врассыпную.
Бег	Упражнять в беге вокруг предметов.	Упражнять детей в беге с выполнением заданий.		Упражнять детей в беге врассыпную.
Равновесие	Учить ходьбе с	Повторить	Закреплять навык	

	перешагиванием через предметы	упражнения в равновесии.	ходьбы с перешагиванием через предметы	
Прыжки		Учить прыжкам с высоты и приземлению на полусогнутые ноги	Повторить прыжки с продвижением вперёд	Закреплять навык правильного приземления
Метания, упр. с мячом	Развивать ловкость в заданиях с мячом		Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер	Упражнять в бросании мяча
Лазание, ползание	Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.	Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.		Обучать пролезанию под дугу, не касаясь руками пола
Подвижные игры	«Лягушки»	«Воробышки в гнёздышках»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: подлезание, не касаясь руками пола; ходьба по доске; ходьба по снежному валу; катание мячей в прямом направлении.	Игровые упр.: ходьба по скамейке, по снежному валу, перешагивая через кубики; прыжки с высоты 15 – 20 см.	Игровые упр.: прыжки – из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу; бросание снежков вдаль.	Игровые упр.: бросание мяча вдаль из – за головы; бросание снежков правой и левой рукой; лазание под дугу.

Март.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Упражнять детей в ходьбе по кругу.	Упражнять в ходьбе врассыпную.	Развивать умение действовать по сигналу.	Развивать координацию движений в ходьбе между предметами.
Бег	Упражнять детей в беге по кругу.	Упражнять в беге врассыпную.		Развивать координацию движений в ходьбе между предметами.
Равновесие	Учить сохранять	Упражнять в	Повторить ходьбу	

	устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры.	сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	по ограниченной площади опоры	
Прыжки		Разучить прыжки в длину с места.	Упражнять в прыжках	Повторить прыжки между предметами.
Метания, упр. с мячом	Развивать ловкость при прокатывании мяча		Обучать бросанию мяча о пол и ловле его двумя руками.	Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками
Лазание, ползание	Упражнять в ползании	Повторить упражнения в ползании.		Обучать ползанию на повышенной опоре.
Подвижные игры	«Зайка серый умывается»	«Найди свой цвет»	«Кролики»	«Автомобили»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: лазание под шнур; перепрыгивание через шнуры; «Допрыгай до предмета»; бросание мячей шишек вдаль, через шнур, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, перешагивание через шнуры, кубики, ходьба по доске.	Игровые упр.: ходьба по шнуру, ходьба по скамейке, перебрасывание мяча друг другу, катание мячей, «Проползи по мостику», ползание под дугой.	Игровые упр.: прыжки через шнуры, прыжки с высоты, игры с мячом, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, ползание с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и ступни; ползание по скамейке, между предметами, ходьба по доске с различным положением рук, перешагивая через предметы.	Игровые упр.: лазание под шнур, ползание по скамейке, ходьба и бег по дорожке, по скамейке, перепрыгивание через две линии, прыжки из обруча в обруч, бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур, прокатывание мяча вокруг предметов.

Апрель.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Повторить ходьбу вокруг предметов.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	Повторить ходьбу с выполнением заданий.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу.
Бег	Повторить бег вокруг предметов.	Упражнять в беге с выполнением заданий.	Повторить бег с выполнением заданий.	
Равновесие	Обучать сохранению равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Повторить упражнения в равновесии	
Прыжки		Учить приземлению на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в прыжках	Повторить прыжки через шнуры.
Метания, упр. с мячом	Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Развивать глазомер в упражнении с мячом.	Повторить упражнения с мячом
Лазание, ползание	Повторить ползание между предметами.	Закреплять навык ползания между предметами		Обучать ползанию на ладонях и ступнях.
Подвижные игры	«Тишина»	«Огуречик, огуречик»	«Мы топаем ногами»	«По ровненькой дорожке»
Самостоятельная свободная деятельность	Игровые упр.: ползание под шнур, прыжки через шнур «ручеек», прыжки до предмета, бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, ходьба по доске.	Игровые упр.: ходьба по скамейке, перешагивание через шнуры, прокатывание мяча между предметами, в прямом направлении, лазание по доске.	Игровые упр.: прыжки через шнуры, прокатывание мяча в ворота, друг другу, проползание между кубиками, ходьба по скамейке, ползание.	Игровые упр.: лазание под дугу, ползание на четвереньках в прямом направлении, ходьба и бег по дорожке, прыжки с продвижением вперёд, прыжки через шнуры.

Май.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ходьба	Повторить ходьбу врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.	Упражнять детей в ходьбе между предметами.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу.	Упражнять в ходьбе по сигналу.
Бег	Повторить бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.	Упражнять детей в беге между предметами.		Упражнять в беге по сигналу.
Равновесие	Обучать заданию на равновесие.	Упражнять в равновесии	Повторить задание в равновесии.	
Прыжки		Учить прыжкам со скамейки на полусогнутые ноги.	Упражнять в прыжках со скамейки	Повторить задание в прыжках.
Метания, упр. с мячом	Упражнять в прокатывании мяча друг другу.		Обучать бросанию мяча вверх и ловле его.	Упражнять в ловле мяча
Лазание, ползание	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке.	Повторить ползание гимнастической скамейке		Обучать лазанию по наклонной лесенке.
Подвижные игры	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Мыши в кладовой»	«Коршун и наседка»
Самостоятельная свободная деятельность	В мае педагоги повторяют с детьми упражнения, освоенные ими на занятиях по физической культуре, и особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя, инструктора по физической культуре и по выбору детей.			