



**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
Администрация Неманского муниципального округа  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 г. НЕМАНА»**  
(**МАОУ «СОШ №2 г. Немана»**)

Российская Федерация, 238710, Калининградская область, город Неман, улица Октябрьская, дом 17,  
ОКПО 48768420, ОГРН 1023901955395, ИНН/КПП 3909026072/390901001  
тел./факс. (8-40162)- 2-32-03, E-mail: [shcola2.neman@mail.ru](mailto:shcola2.neman@mail.ru), <http://shcola2neman.ru>

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета Протокол № 12  
от «21» июня 2022 г.

Утверждаю  
Директор  
МАОУ «СОШ № 2 г. Немана»  
С.Е. Павленко  
Приказ № 386-П от «22» июня 2022 г.

**Рабочая программа**  
**по ОО «Физическое развитие»**  
**направление «Физическая культура»**  
**для воспитанников 3-7 лет**  
**дошкольного образования**  
**МАОУ «СОШ № 2 г. Немана» (д/о)**  
**Калининградской области**  
**на 2022–2023 учебный год**

Составитель  
Журавлевич Е.Ю.,  
инструктор по физической культуре

## Содержание

- 1.1. Цель и задачи программы.
  - 1.2. Принципы и подходы к формированию программы
  - 1.3. Формы организации работы по физическому воспитанию
  - 1.4. Структура занятий
  - 1.5 Перечень основных видов организованной образовательной деятельности.  
Объем образовательной нагрузки
  - 1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»
  - 1.7. Форма проведения утренней гимнастики.
- II. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура».
- 2.1. Младшая группа ( 3-4 года)
  - 2.2. Средняя группа (4-5 лет)
  - 2.3. Старшая группа( 5-6 лет)
  - 2.4. Подготовительная группа( 6-7 лет)
  - 2.5. Перспективное планирование НОД по физической культуре.
- III. Организация работы в образовательной области «Физическая культура» на 2022-2023 учебный год.
- 3.1 Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями
  - 3.2. План работы взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами на 2022 – 2023 учебный год.
  - 3.3. Расписание организованной образовательной деятельности в направлении физического развития детей 2022-2023 уч. Год
  - 3.4 Перспективный план физкультурных досугов на I полугодие 2022уч. г. МАОУ "СОШ №2 г. Немана".
  - 3.5. Перспективный план физкультурных досугов на II полугодие 2023 г МАОУ "СОШ №2 г. Немана".
  - 3.6. Мониторинг для определения уровня сформированности физических качеств и двигательных навыков дошкольников с 3-х до 7-и лет.

## Литература

## **I. Пояснительная записка**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурные досуги являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДО:

1. Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
2. Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
3. Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДО на выбор программ и педагогических технологий»;

4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.
5. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

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

### **1.1. Цель и задачи программы.**

**Цель программы** - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

#### **Задачи воспитания и развития детей младшего дошкольного возраста (3 – 4 года)**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других:
  - начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
  - самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

**Задачи воспитания и развития детей среднего дошкольного возраста  
(4 – 5 лет)**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
  - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
  - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
  - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
  - умению ориентироваться в пространстве; восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
  - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

**Задачи воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста  
(5 – 6 лет)**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
  - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
  - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;

- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками.

3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Задачи воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет)**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию дошкольников.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;

- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;

- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость — координацию движений.

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, активные прогулки, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме того, задачи, направленные на физическое развитие дошкольников, решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес дошкольников к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

## **1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

В основу программы положены методологические подходы:

1. Культурно – историческая концепция Л.С. Выготского, трактующего процесс развития ребенка как передачу и активное присвоение социального опыта.
2. Личностно – ориентированный подход, определяющий развитие разносторонней личности, индивидуальности человека, как магистральное направление педагогической деятельности.
3. Деятельностный подход, определяющий развитие ребенка в деятельности.

Программа строится на основе следующих педагогических принципах:

1. Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МАОУ «СОШ №2 г Немана» осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом. Содержание и задачи работы с детьми по образовательным областям имеют тесную взаимосвязь, что проявляется в тематическом подходе к планированию разных видов детской деятельности.
2. Принцип развивающего образования. Содержание Программы реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития.
3. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.
4. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
6. Индивидуально – дифференцированный подход к ребенку в образовательном процессе.
7. Принцип системности. Образовательная Программа представляет собой целостную систему, состоящую из взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов: цели, задачи, принципы, содержание, методическое обеспечение, организационные формы, условия, диагностика и мониторинг.
8. Принцип развития ребенка в деятельности. Реализация всего содержания Программы осуществляется в разных видах детской деятельности.
9. Принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности. Содержание Программы включает в себя решение задач

только на необходимом и достаточном материале, при максимальном приближении к разумному «минимуму».

10. Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих задач.

Программа сочетает воспитательные, развивающие и обучающие задачи, которые решаются во взаимосвязи и на одном содержании.

11. Принцип целостности педагогического процесса. Программа учитывает

сбалансированность детских видов деятельности и сочетание различных форм организации детской жизнедеятельности (индивидуальной, подгрупповой, фронтальной).

### **1.3. Формы организации работы по физическому воспитанию**

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Активные прогулки
- Физкультминутки
- Динамические паузы
- Спортивные игры
- Физкультурные досуги
- Спортивный праздник

### **1.4. Структура занятий**

#### **Организация жизни и воспитания детей**

Непосредственно-образовательная деятельность по образовательной области «Физическая культура» реализуется в первой половине во второй половине дня. Она сочетается с образовательной деятельностью, направленной на физическое развитие детей дошкольного возраста.

<b>Возраст</b>	<b>Длительной образовательной ситуации</b>
3 – 4 года	До 15 минут
4 – 5 лет	До 20 минут
5 – 6 лет	До 25 минут
6 – 7 лет	25 - 30 минут

Для предупреждения утомления в ходе непосредственно-образовательной деятельности целесообразно использовать элементы здоро-

всесберегающих технологий: дыхательная гимнастика, корригирующие упражнения, упражнения на релаксацию, оздоровительный бег, упражнения для глаз.

### **1.5 Перечень основных видов организованной образовательной деятельности. Объем образовательной нагрузки**

При освоении образовательной области «Физическая культура» целесообразно использовать следующие виды деятельности:

- непосредственно-образовательная деятельность;
- совместная деятельность,
- самостоятельная деятельность.

Основной образовательной формой педагогического процесса является развивающая образовательная ситуация на игровой основе. Также следует отметить следующие формы работы с детьми:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Занятия-соревнования.
5. Физкультурные праздники и развлечения;
6. Индивидуальная работа.

Для реализации основных форм работы целесообразно использовать следующие методы и приемы: ходьба и упражнения в равновесии, бег, прыжки, бросание, ловля, ползание и лазание, построения, перестроения, повороты, общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения, подвижные игры, музыкально-ритмические упражнения, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и координацию движений, упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости и выносливости.

Объем образовательной нагрузки по физической культуре:

<b>Возраст</b>	<b>Количество непосредственно-образовательной деятельности</b>	
	<b>в неделю</b>	<b>в месяц</b>
3 – 4 года	3	12
4 – 5 лет	3	12
5 – 6 лет	3	12
6 – 7 лет	3	12

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки.

## **1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»**

*Фронтальный способ.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

*Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Групповой способ.* Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

*Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **1.7. Форма проведения утренней гимнастики.**

Двигательная активность у дошкольников в ДО начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики:

<b>группа</b>	<b>Вторая младшая</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
---------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------------

<b>продолжительность</b>	4-5 мин.	6-7 мин	7-8 мин	9-10 мин.
--------------------------	----------	---------	---------	-----------

## **II. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области “Физическая культура”.**

### **2.1. Вторая младшая группа (3-4 года)**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах. Молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### **Физическая культура.**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правиль-

ное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Основные движения.**

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

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

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу,

змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; замыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

**Общеразвивающие упражнения.**

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

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

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

### **Спортивные игры и упражнения.**

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

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

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

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

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

## **2.2. Средняя группа (4 – 5 лет).**

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма

### **Физическая культура.**

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и

бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с

бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке. Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

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

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения.**

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.*

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе

ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### **Спортивные упражнения.**

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору»

## **2.3. Старшая группа ( 5 – 6 лет).**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Физическая культура.**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям

### **Основные движения.**

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с

отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.*

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым

разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

### **Спортивные игры.**

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

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

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

### **Подвижные игры.**

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

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

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

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

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

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

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

#### **2.4. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).**

##### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье

##### **Физическая культура.**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, футбол).

### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу).

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения.**

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

прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, на одной ноге, закрыв глаза. Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **Спортивные игры.**

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

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

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

### **Подвижные игры.**

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

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

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

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

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

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

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

## 2.5. перспективное планирование НОД по физической культур

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. «Пойдем по дорожке»	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за воспитателем, в руках игрушка.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем, после ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предлагает ребятам побежать к игрушкам.	ОРУ без предметов	1. Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза).	«Птички»	Игровое задание «Найдем птичку».
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1.Прокатывание мячей «Прока-ти и догони».	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур	Ходьба и бег по кругу, с поворотом по сигналу	ОРУ с кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени. 2.«Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крыльшками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1.Прокатывание мячей в прямом направлении -Игровое упражнение «Быстрый мяч». -Игровое упражнение «Проползи - не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>НОЯБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	1.Равновесие «В лес по тропинке». 2.Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчика».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс - «лошадки». Бег, руки в стороны - «стрекозы». Ходьба и бег чередованиями.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Игровое упражнение «Твой кубик».	Общеразвивающие упражнения	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2. «Проползи - не задень»	Подвижная игра «Поровенькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие.	Подвижная игра «Поймай комара».	Ходьба в колонне по одному за «комаром».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение  «Лягушки- попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ЯНВАРЬ</b>					
Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - для выполнения ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками.	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала (по одному на каждого ребенка). Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: "Взять кубик!" – каждый ребенок берет кубик, поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. "Прокати – поймай". 2. "Медвежата"	Подвижная игра "Найди свой цвет".	Ходьба в колонне по одному.

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие «перешагни-не наступи» 2. Прыжки «с пенька-на пенёк»	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на хо мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» - бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1. Прыжки «Веселые воробьишки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробьишки в гнездышках».	Игра «Найдем воробьишка».
Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробьишки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАРТ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. «Ровным шагом» 2. Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: прогулку!» - дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» - ходить высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - бег в колонне по одному, помахивая руками, «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. «Брось - поймай». 2. Ползание на повышенной опоре. Игровое упражнение «Муравьишки».	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мяч поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м).	Общеразвивающие упражнения.	1. Ползание «Медвежата» 2. Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>АПРЕЛЬ</b>					
Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полу-согну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются враспынную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазом упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаяем ногами».	Ходьба в колонне по одному.
Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предмета-ми; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцаброса).	1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см).	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	Игра «Где спрятался мышонок».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне; воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне - набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубик «змейкой», а между набивными мячами - бег.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки «Парашютисты». 2. Дети распределяются на небольшие группы по 4-5 человек, на всех дается один мяч. В начале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3 Н Е Д Е Л Я	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» - дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-ж» переходят к ходьбе врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесе повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мел семенящим шагом - «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). 2. Ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо.	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения. Подается сигнал воспитателя к ходьбе колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли).	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помаяв платочком над головой.
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места.	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную после ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу враспынную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются.	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кубиками- колоннами	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
4 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ С малыми обручами	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу 3. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 5. Лазанье под шнур (дугу)	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры затем проводятся упражнения в перешагивании проводятся в беге.	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность направления движения.	Построение в шеренгу. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.	ОРУ Без предметов	1. Прокатывание мячей друг другу 2. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.	«Автомобили».	«Автомобили поехали в гараж»
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	ОРУ с мячом.	1.Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. 3. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом. 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору»	«Угадай, где спрятано».
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.	ОРУ с кеглей.	1. Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками 2. Равновесие-ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии 4.Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться. 5. Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении (25 см), затем пробежать за мячом по дорожке	«Кот и мыши»	«Угадай, где спрятано».

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут

### НОЯБРЬ

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.
Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
2—3 минуты					2—3 минут
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков, шнуров. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитывать на белочек и зайчиков, затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и колени, на ладони и стопы - «по-медвежьи» 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 5. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>ЯНВАРЬ</b>					
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную. Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 5. Равновесие-ходьба на носках между предметами	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.
Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему». 5. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед	Подвижная игра «Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе</li> <li>3. Прыжки через шнур, бруски положенный вдоль зала</li> <li>4. Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук 3.</li> <li>5. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах</li> </ol>	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности
Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки из обруча в обруч</li> <li>2. Прокатывание мячей между предметами</li> <li>3. Прыжки на двух ногах</li> <li>4. Прокатывание мячей друг другу</li> <li>5. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой</li> </ol>	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</li> <li>3. Метание мешочков в вертикальную цель</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</li> <li>5. Прыжки на двух ногах между предметами.</li> </ol>	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и ступни.</li> <li>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>3. Прыжки на правой и левой ноге</li> </ol>	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>МАРТ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур 3. Прыжки в длину с места 4. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол. 5. Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 5. «Проползи - не урони». 6. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему» 2. Равновесие - ходьба по доске 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на пол	Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
<b>АПРЕЛЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробегти тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками- «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
<b>МАЙ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 4. Прыжки в длину с места через шнуры 5. Прокатывание мяча между кубиками «змейкой».	Подвижная игра «Котятта И щенятта».	Игра малой подвижности.
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну. Ходьба и бег враспынную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см). 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 4. Перебрасывание мячей друг другу в парах. 5. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котятта и щенятта».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег враспынную.	Обще развивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи). 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприсяде (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередованием.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). 3. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 4. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18			3-4
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную.	<b>ОРУ</b> Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед 3. Перебрасывание мячей 4. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд	<b>ОРУ</b> с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Броски малого мяча вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). 4. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом. 5. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом.	«Фигуры»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.	<b>ОРУ</b> Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, опираясь на предплечья и колени. 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его 4. Перебрасывание мячей друг 5. Равновесие ходьба по канату	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b>	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному.	<b>ОРУ</b> С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Равновесие- перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком,	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2-3	17-18			3-4
<b>Октябрь</b>					
Упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег в рассыпную, ходьба в рассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди. 4. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч	«Перелет птиц»	
Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки — прыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка) 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег в рассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе и в быстром в чередовании. Бег в рассыпную с остановками по сигналу воспитателя.	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой 2. Лазанье - подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь пола 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи руки на поясе 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
Упражнять в ходьбе парами, повторить лазанье в обруч	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя.	ОРУ С обручем	1. Ползание подряд через три обруча. 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие	«Гуси-лебеди»	Игра малой подвижности «Летает не летает»

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2-3		17-18	3-4	
<b>Ноябрь</b>					
Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между кеглями, поставленными в одну линию; обычная ходьба в колонне по одному.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 3. Прыжки по прямой - два прыжка на правой ноге, затем два на левой 4. Перебрасывание мяча двумя руками	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами..	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Переползание по гимнастической скамейке на животе 3. Введение мяча о землю, продвигаясь вперед шагом 4. Прыжки на правой и левой ноге попеременно до обозначенного места 5. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности по выбору детей
Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба враспынную	ОРУ с большим мячом	1. Введение мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой. 4. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м. 5. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 6. Ходьба на носках, руки за головой	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному
Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, враспынную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег враспынную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, 1. Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2-3		17-18	3-4	
<b>Декабрь</b>					
Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отработать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны 2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски 3. Броски мяча двумя руками 4. Ходьба по наклонной доске боком 5. Прыжки — перепрыгивание через шнур, 3.Перебрасывание мяча	«Ловишки с ленточками»	«Сделай фигуру».
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в колонны.	Общеразвивающие упражнения с флажками	1.Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу 2. Броски мяча двумя руками вверх и ловля его двумя руками. 3.Ползание на четвереньках между кеглями. 4.Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5. Ползание на четвереньках, подталкивая перед собой головой мяч. 3. Прокатывание мяча в прямом направлении.	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения	1.Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 4. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Лазанье на гимнастическую стенку до верха 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

## Январь

Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске</li> <li>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м).</li> <li>3. Метание — броски мяча в шеренгах.</li> <li>4. Ходьба и бег по наклонной доске</li> <li>5. Прыжки на двух ногах через набивные мячи</li> <li>6. Перебрасывание мяча</li> </ol>	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу. Построение в шеренгу. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.	Общеразвивающие упражнения с веревкой	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см).</li> <li>2. Проползание под дугами на четвереньках</li> <li>3. Бросание мяча вверх.</li> <li>4. Прыжки в длину с места</li> <li>5. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола</li> <li>6. Перебрасывание мячей двумя руками</li> </ol>	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает».
Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>2. Пролезание в обруч боком</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.</li> <li>5. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</li> </ol>	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности по выбору детей

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба враспынную, построение в колонну по одному, бег до 1 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки через бруски 3. Бросание мячей в корзину 4. Равновесие- бег по гимнастической скамейке 5. Прыжки через бруски правым и левым боком	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности
Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»	Общеразвивающие упражнения с палкой.	1. Прыжки в длину с места 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола 4. Прыжки в длину с места 5. Ползание на четвереньках между набивными мячами 6. Перебрасывание малого мяча одной рукой	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Про-ползи - не урони». 3. Ходьба на носках между кеглями 4. Подлезание под палку (шнур) высотой 5. Перешагивание через шнур	Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.
Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба враспынную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс. 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой 6. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному.

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАРТ</b>					
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его 4. Прыжки на двух ногах через набивные мячи	Подвижная игра «Пожарные на учении».	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».
Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) 3. Ползание на четвереньках между кеглями 4. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами – «Кто быстрее доползет до кегли».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному.
Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в ползании по скамейке, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи». 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 5. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 6. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	Подвижная игра «Стоп».	Ходьба в колонне по одному.
Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по парам и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу 2. Подлезание под шнур боком справа и слева 3. Ходьба на носках между набивными мячами 4. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному.

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Апрель</b>					
Повторить ходьбу и бег по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны 2. Прыжки через бруски 3. Броски мяча двумя руками из-за головы 4. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 5. Прыжки на двух ногах 6. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному.
Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку на месте 2. Пролезание в обруч боком. 3. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8—10 м; 4. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.	Подвижная игра «Стой»	Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности.
Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	Построение в шеренгу, построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через предметы 4. Метание мешочков в вертикальную 5. Ходьба по гимнастической скамейке 6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»).	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом 4. Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево 5. Ходьба на носках между набивными мячами.	Подвижная игра «Горелки».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>					
Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу воспитателя «поворот!» - повернуться кругом и продолжить движение; ходьба и бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>3. Бросание мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой.</li> <li>4. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>5. Прыжки попеременно на правой и левой ноге</li> </ol>	Подвижная игра Мышеловка.	Игра «Что изменилось?».
Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.</li> <li>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи».</li> <li>4. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>5. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м;</li> <li>6. Лазанье под дугу (обруч).</li> </ol>	Подвижная игра «Не оставь себя на полу».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег в рассыпную между предметами.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке</li> <li>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком</li> <li>4. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах;</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> </ol>	Подвижная игра «Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному
Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнени	Общеразвивающие упражнения с кольцом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков</li> <li>2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах между кеглями.</li> <li>4. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см).</li> <li>5. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить</li> </ol>	Подвижная игра «Караси и щука».	Ходьба колонной по одному за самым ловким ведущим – щукой.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три.	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу	«Ловишки»	Ходьба в медленном темпе.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета 2. Перебрасывание мяча через шнур друг 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола 4. Прыжки на двух ногах между предметами 5. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах 6. Упражнение в ползании – «крокодил».	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение три колонны.	ОРУ с мячом.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Упражнение на умение сохранять равновесие 4. Бросание мяча правой и левой рукой 5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему») 6. Ходьба по гимнастической скамейке.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Лазанье в обруч, который держит партнер 5. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи 6. Прыжки на правой и левой ноге через шнур	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ОКТАБРЬ</b>					
Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши) 4. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 5. Переброска мячей	«Перелет птиц».	
Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия	ОРУ с обручем	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») 4. Лазанье в обруч на четвереньках.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности. «Эхо».
Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен. При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча между предметами 2. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 3. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя 5. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч 6. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову	«Удочка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, на частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 4. Проползи – не урони». 5. Прыжки на двух ногах между предметами 6. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Ноябрь</b>					
Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	ОРУ без предметов	1.Равновесие — ходьба по канату боком, 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 4.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната 5.Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.	«Догони свою пару».	
Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой 5. Передача мяча в шеренгах	«Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры».
Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	ОРУ с кубиками	1.Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие - ходьба на носках, руки за головой 4.Метание мешочков в горизонтальную цель 5. Ползание «по-медвежьему» на ладонях и ступнях в прямом направлении 6. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	«Перелет птиц».	«Летает — не летает».
Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.	ОРУ без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. 5.Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на пояс или за голову. 6. Забрасывание мяча в корзину двумя руками.	«Фигуры»	Ходьба в колонне по одному

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бок приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	ОРУ в парах	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове</li> <li>2. Прыжки на двух ногах между предметами</li> <li>3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками</li> <li>4. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть</li> <li>5. Переброска мячей друг другу</li> <li>6. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура</li> </ol>	Подвижная игра «Хитрая лиса».	
Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ без предметов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед</li> <li>2. Эстафета с мячом - передача мяча в колонне</li> <li>3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях</li> <li>4. Прыжки ногами между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно</li> <li>5. Прокатывание мяча между предметами</li> <li>6. Ползание под шнур правым и левым боком</li> </ol>	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!».
Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег враспынную; чередование ходьбы и бега. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке</li> <li>3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки</li> <li>4. Перебрасывание мячей в парах</li> <li>5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между</li> <li>6. Прыжки со скамейки на мат или коврик</li> </ol>	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу.	Общеразвивающие упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>3. Прыжки на двух ногах с мешочком</li> <li>4. Лазанье по гимнастической стенке</li> <li>5. Равновесие – ходьба с перешагиванием</li> <li>6. Прыжки через короткую скакалку</li> </ol>	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ЯНВАРЬ</b>					
Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах че-рез препятствие.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1 Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую 4.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 6. Прокатывание мяча между предметами	Подвижная игра - «День и ночь»	Ходьба в колонне по одному
Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1.Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой 4. Прыжки в длину с места 5. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.		Подвижная игра «Совушка».
Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6–8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка).	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой 2. Лазанье под шнур правым и левым боком 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке 4. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении 5. Переброска мячей друг другу 6. Равновесие – ходьба на носках, между предметами		Подвижная игра «Удочка».

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	ОРУ с обручем	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры 4. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки 5. Прыжки между предметами 6. Игра с большим мячом.	«Ключи».	
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с палкой	1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком 4. Прыжки на двух ногах между предметами 5. Ползание на ладонях и коленях между предметами 6. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).	«Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному.
Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.	ОРУ без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет 2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам 3. «Попади в круг». 4. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи 3. Метание мешочков в горизонтальную цель	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному.
Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места.	ОРУ с мячом (большой диаметр)	1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы 4. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 5. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	«Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

**МАРТ**

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафете с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». 4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед 5. Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках.	Подвижная игра «Клочки».	Ходьба в колонне по одному.
Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку ( 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола 4. Прыжки через шнуры, 5. Переброска мячей в парах; способ по выбору детей. 6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Подвижная игра «Затейники».	Ходьба в колонне по одному.
Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 5. Равновесие – ходьба между предметами	Подвижная игра «Волк во рву».	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».
Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога.	Общеразвивающие упражнения	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на правой и левой ноге 4. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). 5. Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге». 6. Прыжки через короткую скакалку на месте.	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности по выбору детей.

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>АПРЕЛЬ</b>					
Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3.Переброска мячей в шеренгах. 4.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. 5.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному
Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот! ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». 4.Прыжки в длину с разбега. 5.Эстафета с мячом «Передал — садись». 6.Лазанье под шнур в группировке.	Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному
Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 5.Прыжки через короткую скакалку на месте. 6.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами	Подвижная игра «Затейники».	Ходьба в колонне по одному.
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам». Игроки делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие — ходьба на носках между предметами 4.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно 5.Переброска мячей друг другу в парах	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному.

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>					
Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. 4.Ходьба по гимнастической скамейке 5.Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками 6.Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча 4. Прыжки в длину с разбега 5.Метание мешочков в вертикальную цель 6.Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.	Подвижная игра «Горелки».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность. 2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». 5.Лазанье под шнур прямо и боком. 6.Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	Подвижная игра «Воробы и кошка».	Ходьба в колонне по одному.
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс.	Общеразвивающие упражнения с палками	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 3.Прыжки на двух ногах между кеглями 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 5.Прыжки между предметами на правой и левой ноге 6.Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы	Подвижная игра «Охотники и утки».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

### III. Организация работы в образовательной области «Физическая культура» на 2022-2023 учебный год.

#### 3.1 Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

**Цель:** знакомить родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы и привлекать на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

#### ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	Оформление информационных стендов в родительских уголках «»
Октябрь	Консультация «Зарядка – это весело» - (2 младшая группа) Консультация «Значение и организация утренней гимнастики в семье» - (средние, старшие, подготовительные группы)
Ноябрь	Консультация «Семья в формировании физической культуры дошкольников» - (средние, старшие, подготовительные группы) Консультация «Физическая культура вашего малыша» - (2-младшая группа) С целью расширения кругозора родителей, пополнение на официальном сайте школы на страничке ДО информационного раздела «Готов к труду и обороне»
Декабрь	Консультация «Активный детский отдых зимой» - (старшие, подготовительные группы) Консультация- «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми» - (2 младшая, средняя группа)
Январь	Анкетирование семей воспитанников с целью оценки готовности родителей к участию в физкультурно-оздоровительной работе. Консультация «Домашнее задание по физической культуре: физминутки всей семьёй» (2 младшая) Консультация «Домашнее задание по физической культуре: игры всей семьёй» (средняя группа) Консультация «Домашнее задание по физической культуре: весёлые упражнения» (старшая, подготовительная группы)
Февраль	Консультация ««Играем вместе с ребенком на прогулке» - (2-младшая, средняя, старшая, подготовительные группы)

<b>Март</b>	Консультация «Семья в формировании физической культуры дошкольников» - (2 младшая, средняя группа) Консультация «Как выбрать вид спорта» - (старшая, подготовительная группы)
<b>Апрель</b>	Консультация «Игры с мячом всей семьёй» - (2 младшая, средняя, старшая группа) Консультация «Физическая готовность детей к школе» - подготовительная группа
<b>Май</b>	Консультация «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» - (все возраста).

**Выступления по актуальным темам на родительских собраниях в средних, старших, подготовительных группах.**

Наименование
Родительское собрание во 2-младшей группе детского сада по теме «Со спортом надо подружиться»
Родительское собрание в средней группе детского сада по теме "Физическая культура и семья"
Родительское собрание в средней группе детского сада по теме «В здоровой семье-здоровый ребенок!»
Родительское собрание в средней группе детского сада по теме «Пропаганда комплекса ВФСК ГТО»

**3.2. План работы взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами на 2022 – 2023 учебный год.**

М-ц	Организационно-педагогическая работа	Методическая работа и взаимодействие с педагогами
1	2	3
<p style="text-align: center;">Сентябрь Октябрь Ноябрь</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оформить карты диагностического обследования.</li> <li>2. Разработать календарное планирование по возрастным группам.</li> <li>3. Внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики.</li> <li>4. Заполнить данные в картах для обработки результатов диагностики и составления индивидуальных маршрутов, детей с ОВЗ.</li> <li>5. Провести анализ физического здоровья, врожденных и хронических заболеваний, по медицинским картам детей.</li> <li>6. Создать методическое пособие для индивидуальной работы, с детьми с ОВЗ.</li> <li>7. Пополнить физкультурное оборудование в зале.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей с 3 до 7 лет, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.</li> <li>2. Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии».</li> <li>3. Внести изменения в содержание предметно-развивающей среды групп, пополнив необходимым физкультурным оборудованием на основании результатов диагностики в соответствии с возрастными особенностями по условиям ФГОС.</li> <li>4. Провести консультацию для педагогов на тему «Воспитание самостоятельности у дошкольников».</li> </ol>

<p style="text-align: center;">Декабрь Январь Февраль</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пополнить фонотеку к занятиям с элементами аэробики и ритмической гимнастики.</li> <li>2. Пополнить литературу методическими пособиями по теме «Физическое воспитание в ДО детей с ОВЗ».</li> <li>3. Пополнить литературу по физическому воспитанию для воспитателей младших, средних, старших, подготовительных групп.</li> <li>4. Дополнить карты диагностического обследования по итогам промежуточной диагностики, обработать результат.</li> <li>5. Дополнить и провести коррекцию индивидуальных маршрутов для детей с ОВЗ, по итогам промежуточной диагностики.</li> <li>6. Оформить совместно с педагогами групп, физкультурный зал к развлечению для детей «Бравые ребята-дошколята».</li> <li>7. Пополнить фонотеку для спортивных развлечений.</li> <li>8. Отбор и подготовка дошкольников к конкурсу «Готов к труду и обороне».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверить пополнение спортивных уголков и картотек в группах, провести конкурс на лучший рисунок на тему: «Спорт в семье».</li> <li>2. Провести консультацию для педагогов на тему «Игровые технологии в формировании ЗОЖ».</li> <li>3. Провести консультацию для педагогов на тему «Использование здоровьесберегающих технологий в ДО».</li> <li>4. Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению, посвященному празднованию «Дня защитника отечества».</li> <li>5. Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение посвященному празднованию «Дня защитника отечества».</li> </ol>
<p style="text-align: center;">Март Апрель Май</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пополнить инвентарь для физического развития детей, в летний оздоровительный период, традиционным и нетрадиционным спортивным оборудованием.</li> <li>2. Подготовка дошкольников к конкурсу «Готов к труду и обороне».</li> <li>3. Участие в конкурсе «ГТО».</li> <li>4. подвести итоги через соревнования «Спорт! Спорт! Спорт!»</li> <li>5. Подготовить итоговый отчет о физкультурно-оздоровительной работе и мониторинг за учебный год,</li> <li>6. Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период.</li> <li>7. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальные консультации для воспитателей по организации двигательной активности детей во время прогулки, подготовить консультацию для педагогов «Подвижные игры на прогулке».</li> <li>2. Представить на итоговом педагогическом совете анализ оздоровительной работы и анализ результатов диагностики обследования детей за учебный год.</li> <li>3. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.</li> <li>4. Повышение уровня компетентности воспитателей в вопросах физической культуры и спорта (через консультирование по вопросам физического воспитания, требований к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ГТО</li> </ol>

### **3.3 Расписание организованной образовательной деятельности в направлении физического развития детей 2022-2023 уч. год**

Зарядка (ежедневно):

8.00- 2мл.гр №1, 8.07-сред №9, 8.15- подг.гр №10,  
8.22- подг.гр №5, 8.30- подг.гр №6

#### **Понедельник**

9.00-9.15- 2 мл.гр №1

9.30-9.50- сред.гр №4

10.00-10.20- сред.гр №3

*Активная прогулка 10:35 -11:05 группа №6*

15.10-15.40- подг.гр №5

#### **Вторник**

9.00-9.15-2мл.гр. №8

9.30-9.50-сред.гр №9

10.20-10.50 –подг.№10

*Активная прогулка 11:05-11:30 группа №2*

*Активная прогулка 11:40 -12:05 группа №7*

15.10-15.40-подг. гр №6

#### **Среда**

9.00-9.25 -стар.гр №7

9.35-10.00- стар.гр №2

10.20-10.50 под.гр №5

*Активная прогулка 11:05-11:20 группа №1*

15.10-15.30-сред.гр №4

15.40-16.00-сред.гр №3

#### **Четверг**

9.00-9.15-2мл.гр№1

9.25-9.40-2мл.гр№8

9.50-10.10- сред.гр №9

10.20-10.50-подг.гр№6

*Активная прогулка 11:05-11:30 группа №5*

*Активная прогулка 11:40-12:10 группа №10*

#### **Пятница**

9.00-9.25 - стар.гр №7

9.35-10.00- стар.гр№2

10.20-10.50- подг.гр №10

*Активная прогулка 11:05-11:25 группа №9*

*Активная прогулка 11:35-11:50 группа №3*

*Активная прогулка 12:00-12:20 группа №4*

### **3.4 Перспективный план физкультурных досугов на I полугодие 2022 уч. г. МАОУ "СОШ №2 г. Немана".**

<b>месяц</b>	<b>наименование</b>	<b>мероприятие</b>	<b>группы</b>	<b>ответственные</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>Сентябрь</b>	Мониторинг		2 младшая гр. Средняя гр. Старшая гр. Подготовительная гр.	инструктор по физ. культуре	
<b>Октябрь</b>	«Осенние старты!»	Спортивный досуг	Старшая гр. Подготовительная гр.	инструктор по физ. культуре, воспитатели	
<b>Ноябрь</b>	«Если хочешь быть здоров»  «Если с другом вышел в путь»	Спортивное развлечение  Спортивный досуг	Средняя гр.  Старшая гр. Подготовительная гр.	инструктор по физ. культуре, воспитатели	
<b>Декабрь</b>	«В гости к снеговикам»  «Зимние соревнования»	Спортивно-развлекательный праздник	Средняя гр.  Старшая гр. Подготовительная гр.	инструктор по физ. культуре, воспитатели,	

### **3.5. Перспективный план физкультурных досугов на II полугодие 2023 г МАОУ "СОШ №2 г. Немана".**

<b>месяц</b>	<b>наименование</b>	<b>мероприятие</b>	<b>группы</b>	<b>ответственные</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>Январь</b>	«Метелица»  « День мяча»  «Отбор на ГТО»	Спортивный досуг	Средняя гр.  Старшие группы  Подготовительная гр.	инструктор по физ. культуре, воспитатели	

<b>Февраль</b>	«Бравые ребята-дошколята»	Спортивный праздник	Средняя гр. Старшая гр. Подготовительная гр.	Инструктор по физ. культуре, воспитатели	
<b>Март</b>	«По следам весны»  «Наши девочки!!»	Спортивное развлечение  Спортивный досуг	Средняя гр.  Старшая гр. Подготовительная гр.	инструктор по физ. культуре, воспитатели	
<b>Апрель – май</b>	«ГТО» («Готов к труду и обороне»)  «Спорт! Спорт! Спорт!»	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс  Итоговые спортивные соревнования	Подготовительная гр.  Средние, старшие группы	инструктор по физ. культуре, воспитатели  Инструктор по физ. культуре, воспитатель.	

### **3.6. Мониторинг для определения уровня сформированности физических качеств и двигательных навыков дошкольников с 3-х до 7-и лет.**

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в общей системе образования. Это объясняется тем, что именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, формируются двигательные навыки и физические качества, тренируются физиологические функции организма, что способствует гармоничному развитию личности.

Поэтому, главной задачей педагогов является грамотное планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДО, так как от этого напрямую зависит уровень физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности дошкольников отражает эффективность организации процесса физического воспитания в результате внедрения здоровьесберегающих технологий и инноваций.

Физическая подготовленность – это уровень развития физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.

Физические качества – это двигательные способности, которые проявляются в основных движениях ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание.

У детей физические качества проявляются через двигательные навыки и умения, а они в свою очередь обусловлены достаточным уровнем их развития.

Таким образом, определяя уровень физической подготовленности дошкольников можно проанализировать эффективность работы педагога и физическое состояние детей.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» указывается на необходимость разработки новых нормативов физической подготовленности различных категорий населения и внедрения в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения обязательных для выполнения детьми дошкольного возраста требований.

**Гибкость** - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

**Быстрота** – способность человека осуществлять движение с определённой скоростью или как способность человека осуществлять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Ловкость** – способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи.

**Выносливость** - способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности.

**Координация** – способность быстро согласовать двигательные действия в меняющихся условиях, выполнения движения точно и рационально.

Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного возраста

Быстрота – определяется временем пробегания дистанции 30 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

Ловкость – выполнение челночного бега с двумя поворотами, дистанция 30 м. Используется для детей с 5 лет.

Гибкость – определяется с помощью теста на наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе). Используется для детей с 4 лет.

Выносливость - определяется временем пробегания дистанции 90 м., 120м., 150 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

Определяется подниманием туловища, лёжа на спине за 30 с. Используется с 5 лет.

Координация – определяется удержанием равновесия на одной ноге. Используется с 4 лет.

Скоростно-силовые способности – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка с песком на дальность, метанием теннисного мяча в цель. Используется с 4 лет.

Контрольные тесты для детей II младшей группы 3 – 4 года

- Бег 30 метров с высокого старта
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 150 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге

Контрольные тесты для детей средней группы 4 - 5 лет.

- Бег 30 метров с высокого старта
- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 150 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине
- Бег 90 метров

Контрольные тесты для детей старшей и подготовительной группы 5 – 7 лет

- Бег 30 метров с высокого старта
- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 200 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине
- Наклон туловища вперёд из положения стоя
- Бег 120 (150) метров

## Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста

Оценка физической подготовленности это целостный процесс, который сочетает в себе наблюдение за ребёнком в процессе занятий по физической культуре и мониторинг физической подготовленности.

Анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми показывает, что в практике физического воспитания используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам которых оцениваются физические качества и двигательные навыки детей. Для определения уровня физической подготовленности используются разные данные.

### Нормативы физической подготовленности детей дошкольного возраста 3 – 7 лет

#### II младшая группа 3- 4 года

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 46,5	46,6 - 67,0	67,1 и <
	девочки	> 41,0	41,1 – 61,5	61,6 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 2,4	2,5 – 4,1	4,2 и <
	девочки	> 2,3	2,4 – 3,4	3,5 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 1,9	2,0 – 3,4	3,5 и <
	девочки	> 1,7	1,8 – 2,8	2,9 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 2 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 10,6	10,5 – 8,8	8,4 и <
	девочки	>10,7	10,6 – 8,7	8,6 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 1,0	1,1 – 8,0	8,1 и <
	девочки	> 1,0	1,1 – 8,0	8,1 и <

## Средняя группа 4- 5 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 81,5	81,6 – 101,5	101,6 и <
	девочки	> 65,5	65,6 – 93,5	93,6 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 3, 8	3,9 – 5,7	5,8 и <
	девочки	> 2,9	3,3 – 4,4	4,5 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 2,3	2,4 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,4	2,5 – 3,5	3,6 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 3 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 9,2	9,1 – 7,9	7,8 и <
	девочки	> 9,8	9,7 – 8,3	8,2 и <
Бег на 90 м.		> 30,6	30,5 – 25,0	24,9 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 6	7 - 12	13 и <
	девочки	> 5	6 - 11	12 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 2	2,1 – 6	6,1 и <
	девочки	> 4	4,1 – 8	8,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 12,5	12,4 – 11,2	11,1 и <
	девочки	> 12,8	12,7 – 11,4	11,3 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 5,0	5,1 – 12,0	12,1 и <
	девочки	> 8,0	8,1 – 13,0	13,1 и <

## Старшая группа 5- 6 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 86,0	86,1 – 107,5	107,6 и <
	девочки	> 65,5	93,5 – 66,0	94,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 4,3	4,4 – 7,9	8,0 и <
	девочки	> 3,2	3,3 – 4,7	4,8 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 3,2	3,3 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 4,7	4,8 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.)		> 2	3	4<

Бег 30 м.	мальчики	>8,4	8,3 – 6,9	6,8 и <
	девочки	> 8,9	8,8 – 7,7	7,6 и <
Бег на 120 м.		>35,7	35,6 – 29,2	29,1 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 7	8 - 13	14 и <
	девочки	> 6	7 - 12	13 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 4	4,1 – 7	7,1 и <
	девочки	> 7	7,1 – 10	10,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,8	11,7 – 10,6	10,5 и <
	девочки	> 12,0	11,9 – 10,8	10,7 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

### Подготовительная группа 6- 7 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 93,5	93,6 – 122,0	122,1 и <
	девочки	> 77,5	98,5 – 78,0	99,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 5,9	6,0 – 10,0	10,1 и <
	девочки	> 3,9	4,0 – 6,8	6,9 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 4,1	4,2 – 6,8	6,9 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 5,6	5,7 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 5 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 8,1	8,0 – 6,6	6,5 и <
	девочки	>8,4	8,3 – 7,1	7,0 и <
Бег на 150 м.		> 41,2	41,1 – 33,6	33,5 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 8	9 - 15	16 и <
	девочки	> 7	8 – 14	15 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 5	5,1 – 8	8,1 и <
	девочки	> 8	8,1 – 12	12,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,4	11,3 – 10,0	9,9 и <
	девочки	> 11,6	11,5 – 10,2	10,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

## Литература

1. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.
2. Э. Я. Степаненкова - «Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет»
3. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
4. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
5. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
6. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
7. Пензулаева Л.И - утренняя гимнастика с детьми 3-4 лет
8. Борисова. М. М. - малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008
10. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
11. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В.Н. шебеко, Н.Н. Ермак, В.В Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
12. Тимофеева Е.А- Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста
13. Алексеева Л.М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 224 с. — (Солнечный круг).
14. Литвинова М.Ф., Русские народные подвижные игры : Пособие для воспитателя дет. сада / Под ред. Л.В. Русскойой. - М : Просвещение, 1986