

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 62 «ПОЧЕМУЧКА»
(МБДОУ «ДС № 62 «ПОЧЕМУЧКА»)

✉ 663318, г. Норильск, ул. Ленинградская д.20. ☎ (3919) 34 71 50; ✉ mdou62@norcom.ru
ИНН/КПП 2457051745/ 245701001; ОГРН 1022401630690; ОКВЭД 85.11

Принята на педагогическом совете
МБДОУ «ДС №62 «Почемучка»

Протокол № 1 от 28.08. 2023г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
«ДС №62 «Почемучка»


Р.Р. Сафина
«28» август 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктора по физической культуре
МБДОУ «ДС № 62 «Почемучка»
на 2023 – 2024 учебный год.

(Разработана в соответствии с ФГОС ДО, ФООП ДО,
с учётом ОП ДО МБДОУ д/с №62)

Инструктор по физ. культуре:
Н.А. Зибеева

г. Норильск

Содержание

1. Целевой раздел

Пояснительная записка.....	Стр. 3
Цель и задачи организации образовательного процесса.....	Стр.3
Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	Стр. 5
Возрастные и индивидуальные особенности контингента обучающихся.....	Стр 6.

2. Содержательный раздел

Учебный план	Стр. 7
Проектирование воспитательно-образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическая культура».....	Стр.7
Условия реализации программы.....	Стр. 7
Особенности образовательной деятельности.....	Стр. 7
Планируемые результаты освоения Программы.....	Стр.8
Календарно-тематическое планирование	Стр. 9

3. Организационный раздел

Материально-техническое обеспечение реализации программы.....	Стр.56
Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура».....	Стр.58
Список педагогической литературы.....	Стр. 59

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

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

ФОП большое внимание физическому воспитанию детей. Формы организации этой работы разнообразны. Одной из главных форм, осуществляющей основной процесс обучения оновным движениям, являются физкультурные занятия.

Рабочая программа Физическое развитие (далее Программа) разработана для детей в возрасте от 4 до 7 лет МБДОУ «Детский сад № 62 Почемучка», с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению. Программа является составным компонентом Адаптированной Образовательной программы ДОУ.

Программа составлена на основе образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «ДС» 62 «Почемучка», в авторской переработке региональной программы «Север», Л.В.Шарыпова.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

✓ приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования»;

✓ приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;

✓ постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Устав МБДОУ ДС №62 «Почемучка»

1.1.1 Цель и задачи Программы в соответствии с ФОП ДО

Целью Федеральной программы является всестороннее развитие и воспитание ребенка в период дошкольного детства на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

Цель Федеральной программы достигается через решение следующих **задач**:

обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;

построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

обеспечение динамики развития социальных, нравственных, патриотических, эстетических, интеллектуальных, физических качеств и способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Федеральной программы

В соответствии со Стандартом, Федеральная программа построена на следующих принципах:

принцип учёта ведущей деятельности: Федеральная программа реализуется в контексте всех перечисленных в Стандарте видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: Федеральная программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

принцип амплификации детского развития как направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей с взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;

принцип интеграции и единства обучения и воспитания:

принцип преемственности образовательной работы на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: Федеральная программа реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;

принцип сотрудничества с семьей: реализация Федеральной программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

.2.3. Планируемые образовательные результаты в дошкольном возрасте

К четырем годам:

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

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

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

ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

К пяти годам:

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

ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

К шести годам:

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

ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;

1.2.4. Планируемые образовательные результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы

К концу дошкольного возраста:

у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

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

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

владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

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

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых образовательных результатов

Педагогическая диагностика в дошкольной образовательной организации – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Таким образом, педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО. В Стандарте указано, что при реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогическим работником в рамках педагогической диагностики. Данное положение свидетельствует о том, что педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, а вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно Организацией.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы дошкольного образования (Программы) заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга). Они не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки

детей;

- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

Периодичность проведения педагогической диагностики в МБДОУ «ДС № 62 «Почемучка» 2 раза в год: на начало учебного года (сентябрь-октябрь) и конец учебного года (апрель-май). Оптимальным является ее проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы, в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Результаты наблюдения фиксируются в табличном варианте (Приложение № 1)

способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения является карта развития ребенка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка, критерии их оценки. позволят педагогу отследить, выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

Физическое и оздоровительное направление воспитания

Ценность – **здоровье**. Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие

и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;

закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;

укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;

формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;

создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;

введение оздоровительных традиций в ДОО.

Цели и задачи программы:

- сохранения и укрепления здоровья;

- развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости);
- обучения наиболее важным и жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
- перобретения необходимым теоретических знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи образовательной деятельности по образовательной программе «Север»

Средний дошкольный возраст

✓ Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

✓ Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

✓ Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни

Старший дошкольный возраст

✓ Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

✓ Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

✓ Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

✓ Развивать творчество в двигательной деятельности.

✓ Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

✓ Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

✓ Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

✓ Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения

Подготовительная к школе группа

✓ Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

✓ Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

✓ Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

✓ Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

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

✓ Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

✓ Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к

физической культуре и спорту.

✓ Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей

Значимая характеристика детей для разработки программы

Группы	Мальчики	Девочки	Группы здоровья			
			I	II	III	IV
Общеразвивающей направленности 4-5 лет — средняя группа	16	16	12	19	-	1
Общеобразовательной направленности 6-7 лет -подготовительная к школе группа	12	14	13	13	-	-
Компенсирующей направленности 5-6 лет - старшая группа	16	6	5	17	-	-
Компенсирующей направленности 6-7 лет - подготовительная к школе группа	11	10	-	21	-	-

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Физическая культура

Движения детей старшего дошкольного возраста уже достаточно скоординированы, подконтрольны их сознанию и могут регулироваться и подчиняться волевому усилию. В этом возрасте дети интересуются, почему надо выполнять так, а не иначе, понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом. Они становятся более настойчивыми в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, организовываться для решения соревновательных и игровых задач, хорошо понимают и выполняют команды. Поэтому в ходе физического воспитания детей на этой ступени обучения большое значение приобретает формирование у них осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность и повторность в обучении.

В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно - суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается развитие физических качеств детей: объема движений, силы, ловкости, выносливости, гибкости, координированности движений. Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней гимнастике, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т. п.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми.

Основной формой коррекционно-развивающей работы физическому развитию дошкольников с тяжелыми нарушениями речи остаются специально организованные занятия, утренняя гимнастика. Кроме этого, проводятся различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные досуги, спортивные праздники и развлечения. Детей обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные

мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ОНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

Педагогические ориентиры:

- учить детей произвольному мышечному напряжению и расслаблению,
- развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;
- учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых;
- закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;
- развивать у детей двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырех-шести элементов;
- развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений;
- развивать у детей навыки пространственной организации движений;
- совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также разноименных и разнонаправленных движений;
- учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;
- учить детей сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
- учить детей выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- учить детей прыжкам: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;
- учить детей ловить мяч (расстояние до 3 м), отбивать его от пола не менее шести-семи раз подряд;
- учить детей принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью и т. п.!
- продолжать учить детей ползать разными способами;
- формировать у детей умения лазать по гимнастической лестнице, перелезать с пролета на пролет по диагонали, соблюдая ритмичность при подъеме и спуске;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений;
- закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- учить детей сложным по правилам подвижным играм, эстафетам, играм с элементами спорта;
- уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений, спортивного инвентаря, спортивных игр и т. д.

Основное содержание

Построения и перестроения. Самостоятельное или с незначительной организующей помощью взрослого построение в колонну по одному и парами, в круг, в несколько колонн (звеньев) в шеренгу. Равнение при построении. Перестроение из одной колонны в несколько (на ходу) или из одного круга в несколько кругов. Повороты, стоя в колонне, в кругу, в шеренге на 90° и 180° (налево и направо). Формирование умения рассчитывать на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. Повороты в углах зала (площадки) во время движения ориентируясь на пространство помещения (площадки). Формирование умения одновременно заканчивать ходьбу.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в кругу, в шеренге) с различными движениями рук. Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа, спиной вперед. Ходьба приставным шагом в сторону на пятках, приставным шагом с приседанием, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов. Ходьба приставным шагом по шнуру, дидактической «Змейке», по сенсорной дорожке и т. п. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке).

Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной дорожке, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по следочкам, по тактильной дорожке, по толстой веревке, ленточкам, мягким модулям с изменением темпа движения (быстро, медленно).

Ходьба внутри замкнутой «тропинки» шириной 30 см, длиной 2 или 5 м (для трех-пяти детей), согласуя движения рук, ног, туловища, ритмично, меняя темп, рисунок движений.

Балансировка на сенсорном (набивном) мяче (диаметром 50 см; 75 см).

Ходьба в ходунках, в мешках, по тренажерам («Беговая дорожка механическая», наклонная скамейка).

Движения под музыку в соответствии с заданным темпом и ритмом, с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков и т. п.

Бег. Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, между ориентирами и т. п. (*интеграция с образовательной областью «Художественно-эстетическое развитие» — раздел «Музыка»*),

Выполнение упражнений в беге легко, стремительно. Бег, сгибая ноги в коленях, спиной вперед. Бег через препятствия: барьеры, мягкие модули (цилиндры, кубы и др.), не задевая их, сохраняя скорость. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Челночный бег. Бег на носках. Бег из разных стартовых положений. Чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Бег с преодолением препятствий в естественных условиях. Бег на расстояние до 10 м с высокого старта. Бег наперегонки, на скорость (до 30 м). Сочетание бега с движениями с мячом, со скакалкой.

Бег на месте с использованием тренажера «Беговая дорожка механическая».

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, со смещением ног вправо — влево, сериями по 30—40 прыжков три - четыре раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м, перепрыгивание через линии, веревки. Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем. Перепрыгивание через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.). Перепрыгивание на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20-25 см. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Подпрыгивание на мячах - хобах.

Прыжки на детском каркасном пружинном батуте «Прыжок» и др.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее двадцати раз подряд), одной рукой (не менее десяти раз подряд), перебрасывание мяча в воздухе, бросание мяча на пол и ловля его после отскока от пола. Выполнение упражнений с хлопками, поворотами и т. п. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку. Перебрасывание друг другу сенсорного (набивного) мяча (диаметром 20 см), бросание в цель (корзина, мишени горизонтальные и вертикальные) и т. п.

Бросание мячей разного объема из различных исходных позиций: стоя на коленях, сидя и др. Метание мячей, летающих тарелок (пластмассовых), мешочков с наполнителями в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4—5 м; метание вдаль на расстояние не менее 6—10 м.

Катание сенсорных (набивных) мячей двумя руками (одной рукой) по прямой, между ориентирами и т. п. Прокатывание на сенсорных мячах, лежа на них на животе. Катание обручей (диаметр 65 см) друг другу, по залу, между ориентирами и т. п.

Бросание баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стене.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами. Проползание под рейками, укрепленными на стойках, пролезание в обручи, укрепленные на стойках.

Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротики из мягких модульных наборов и т. п.

Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через небольшие препятствия: мягкие модули.

Упражнения на следочках от рук и ног (движение на четвереньках) на коврике со следочками и подобном оборудовании.

Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали. Влезание на вертикальную лестницу и спуск с нее быстро меняя темп лазания, сохраняя координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, по канату (на доступную ребенку высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (взрослый удерживает конец каната).

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное положение. Выбивание городков (четыре-пять фигур).

Баскетбол (освоение игровых движений). Передача мяча друг-другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Футбол (освоение игры по упрощенным правилам). Передача мяча друг другу, отбивание его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывание мяча ногой, ловля его руками (индивидуальное упражнение). Ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Хоккей (освоение игровых движений). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание клюшкой шайбы. Обводка шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева от себя. Попадание шайбой в ворота, ударяя по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Удар по волану, правильно держа ракетку, перебрасывая его на сторону партнера по игре (без сетки или через сетку). Свободное передвижение по площадке для

того, чтобы не пропустить удар партнера.

Физическое развитие

Физическая культура

Ребенок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- выполняет разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- знает элементарные нормы и правила здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

II. Содержательный раздел.

Проектирование воспитательно-образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическая культура»

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным планом, расписанием занятий.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму. В соответствии с образовательной программой дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, а также санитарных правил направленная образовательная деятельность организуется в течение 29 учебных недель (с 15.09.по 15.05) . В первую неделю января установлены каникулы.

Условия реализации программы

Программа реализуется через непосредственно-образовательную и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

Особенности образовательной деятельности.

Формы организации непосредственно образовательной деятельности:

Для обучающихся с 4 до 7 лет - групповая

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Непосредственно образовательная деятельность с детьми 4 - 7 лет осуществляется в первой и второй половине дня.

Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход. Единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Главными задачами образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Планируемые результаты освоения Программы

Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст	Подготовительная к школе группа
Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается,	Проявляет интерес к физическим упражнениям. Ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения	У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими

становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки		
--	--	--

Мониторинг.

Мониторинг уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год (в апреле и мае). При мониторинге физической подготовленности дошкольников используется практическое пособие Л.В. Шарыпова; В.М. Андришина; О.А. Аухадеева; В.С. Колоткова; Е.К. Тимофеева; О.В. Осокина Е.В. Зубкова Т, А, Свечникова Л.А, Колядинцева Ю.М, Андрусенко В.Г. / Под ред. Н.П. Вершанской В.Г. – Норильск: Изд. КГБОУ ДПО «Норильский институт повышения квалификации», 2088.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 4-5 лет Средний дошкольный возраст

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

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

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

Календарно-тематическое планирование

Средний дошкольный возраст

СЕНТЯБРЬ

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. Площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.			
Организация образовательной деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, в рассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.			
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
ОРУ	Б/ п	С флажками	С мячом	С обручем
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (дл. – 3м, ш. -15 см.) 2. прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между 2-мя линиями (ш. – 10. см.) 4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд до флажка. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета». 2.Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и.п.- стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на 2-х ногах между кеглями. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание под шнур, не касаясь, пола руками. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (выс. 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на 2-х ногах.
3-я часть: Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Мы веселые ребята»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положениями рук	Где постучали?

ОКТАБРЬ

Задачи	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь, пола руками, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах.			
Организация образовательной деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в кол. С изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба в рассыпную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках, речитатив «Мы пошли на огород».			
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
ОРУ	С косичкой	б/п	С мячом	С кеглей
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки на 2-х ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, и.п.- стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ш. - 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на 2-х ногах между набив. мячами, положенными в две линии. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь, пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее», прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд, фронтально.
3-я часть: Подвижные игры	«Колоски и мыши»	«Огород»	«Трамвай»	«Конники»
Мало – подвижные игры	«Каравай»	«Овощи и фрукты»	«Найди и промолчи»	«Угадай, кто позвал?»

НОЯБРЬ

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	С кубиками	б/п	С мячом	С флажками
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки, на 2-х ногах продвигаясь вперёд, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расст. 2 м). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на 2-х ногах до кубика (расст. 3 м). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю».
3-я часть: Подвижные игры	«Поезд»	«Красный, желтый, голубой..»	«Лиса в курятнике»	«Каравай»
Мало – подвижные игры	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному за ведущим, с флажком в руках	«Найдём цыплёнка»	«Вверх и вниз (ходьба в «гору и с горы»).

ДЕКАБРЬ

Задачи	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	С платочками	С мячом	б/п	С кубиками
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см).	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на пояс. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, высота 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки.
3-я часть: Подвижные игры	Игра-эстафета: «Кто быстрее добежит до платочка?» «Веселые валеночки»	«Снегири»	«Займи стульчик»	«Холодные льдинки»
Мало – подвижные игры	Речевая игра «Мы платочки стираем»	Д/у «Синичкина зарядка»	«Где спрятался зайка?»	Хоровод вокруг елки , повтор для Новогоднего праздника

ЯНВАРЬ

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, врассыпную с нахождением места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
ОРУ	С кеглей	С мячом	С косичкой	С обручем
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (2 руки снизу). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева, и справа (2-3 раза). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (2 руки снизу).
3-я часть: Подвижные игры	«Кролики» «Волк и зайцы»	«Найди себе пару»	Игры-эстафеты: «Лошадки» «На саночках»	«Мой веселый звонкий мяч»
Мало – подвижные игры	Ходьба по ребристой доске	«Найди и промолчи»	Самомассаж «Чтобы горло не болело»	«Кто назвал?»

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья.			
ОРУ	б/п	С флажками	С мячом	б/п
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеёк». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.
3-я часть: Подвижные игры	«Автобус» «Оленевод»	«Птички и автомобили»	Игры-эстафеты: «Белые медведи» «Тюлени»	Игра-эстафета: «Кто быстрее добежит до стула»
Мало – подвижные игры	Ходьба с хлопком на счёт «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»

МАРТ

Задачи	Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег врассыпную; ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании.			
ОРУ	С кубиками	С мячом	Б/п	На скамейке с кубиками
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры. 3. Прыжки в длину с мячом (расстояние- 25см.). 4. Прокатывание мячей в прямом направлении. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой). 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой). 4. Ходьба с перешагиванием через кубики. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через «ручеек» (с места) расст. – 30 см.
3-я часть: Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Светит солнышко в окошко»	«Мы веселые ребята»	«Рыбки в пруду»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонну по одному с движением рук	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	Д/у «Две зеленые лягушки»

АПРЕЛЬ

Задачи	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег враспынную между предметами, не задевая их.			
ОРУ	б/п	С кеглей	С мячом	С косичкой
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на 2-х ногах – до флажка – между предметами, поставленными в один ряд. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть, встать пройти). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.
3-я часть: Подвижные игры	«Стоп»	«Земляне и инопланетяне»	«Воробышки и кот»	«Светофор»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному на носках. Релаксация «Шалтай-болтай висел на стене»	Релаксация «Парим в космосе»	«Угадай по голосу»	Релаксация «В весеннем лесу»

МАЙ

Задачи	Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка».			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой».			
ОРУ	Бп	С кубиками	С гимнастической палкой	С обручем
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу в шеренгах (2-3м.). 3. Метание правой и левой рукой на дальность. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку подвижная игра «Удочка». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Игровое задание «Один-двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока.
3-я часть: Подвижные игры	Игра-соревнование «Строим дом»	«Кошкин дом»	«Цветные автомобили» «Светофор»	«Пчелки»
Мало – подвижные игры	«Найди свой домик»	«Узнай по голосу»	«Назови виды автомобилей»	Пальчиковая гимнастика «Я нашла себе жука» Ходьба парами

4.3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 5 до 6 лет

Старший дошкольный возраст

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, 1 нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30- 40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, 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, прыжком.

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

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

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

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Календарно-тематическое планирование
Старший дошкольный возраст
СЕНТЯБРЬ**

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроении в колонне по три.			
ОРУ	б\п	С палкой	С мячом	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).</p> <p>2. Прыжки на две ноги через шнур.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (расст. 3м).</p>	<p>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</p> <p>2. Подлезание под шнур правым и левым боком.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расст. 4м).</p> <p>4. Упражнение «Крокодил».</p> <p>5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)</p>	<p>1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя.</p> <p>2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>1. «Ловкие ребята»</p> <p>2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).</p> <p>3. «Догони свою пару»</p> <p>4. «Проводи мяч»</p> <p>Эстафеты:</p> <p>1. «Дорожка препятствий»</p> <p>2. «Быстро передай»</p> <p>«Перемени предмет»</p>
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка?»	«Не оставайся на полу»	Р.н.и «Удочка»	
Мало – подвижные игры	Х.н.и. «Застукалка»	«Тихо – громко»	«Найди и промолчи»	

ОКТЯБРЬ

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Перестроение в 3 колонны.			
ОРУ	Со скалкой	С кеглями	Со скалкой	С мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. 4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа. 	<p style="text-align: center;">Игровые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Проведи мяч» 2. «Кто самый меткий?» 3. «Эхо» <p style="text-align: center;">(малоподвижная игра)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. «Совушка» <p style="text-align: center;">Эстафеты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто быстрее?» <p style="text-align: center;">(ведение мяча)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. «Мяч водящему» (2-3 команды) 3. «Не задень» (2-3 команды)
Подвижные игры	«Стоп»	«Охотники и утки»	«Дорожка препятствий»	
Мало – подвижные игры	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	Х.н.и. «Уголки»	

Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; в рассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С обручем	Со скакалкой	На гимнастической скамейке	Игра «Запрещённое движение»
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему» 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расст. 3 м). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расст. 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс. 	<p>Игровые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Перелёт птиц» 2. «Лягушки и цапля» 3. «Что изменилось?» 4. «Удочка» 5. «Придумай фигуру» <p>Эстафеты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Летает, не летает»
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Хитрая лиса»	«Гуси - лебеди»	
Мало – подвижные игры	«Затейники»	«Эхо»	Х.н.и. «Киик-пуур»	«Уголки»

Декабрь

<i>Задачи</i>	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3 ; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.			
Организация детской деятельности				
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один-два»; бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.			
<i>ОРУ</i>	С малым мячом	С гимнастической палкой	С малым мячом	В парах
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 5. Эстафета «Передал - садись». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. 3. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания. 	<p style="text-align: center;"><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Догони пару» 2. «Ловкая пара» (эстафета) 3. «Затейники» (м/п. игра). 4. «Горелки» <p style="text-align: center;"><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Передал – садись» 2. «Перемени предмет» 3. «Загони льдинку» 4. «Догони мяч»
<i>Подвижные игры</i>	«Холодные льдинки»	«Ловля обезьян»	«Встречные перебежки»	«Два мороза»
<i>Мало – подвижные игры</i>	«Летает – не летает»	«Пройди бесшумно»	х.н.и. «Орын пылазах»	

Январь

Задачи	Разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, враспынную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.			
ОРУ	На скамейках	С кеглями	С большим мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 5. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. 6. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание набивного мяча руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове. 	<p style="text-align: center;">Игровые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист» 2. «Догони пару» 3. «Точный пас» 4. «Мороз – Красный нос» <p style="text-align: center;">Эстафеты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Ловкий хоккеист» 2. «Пронеси – не урони» 3. «Пробеги – не задень» 4. «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Ловишки с ленточкой»	«Переправа»	«Пожарные на учении»
Мало – подвижные игры	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному, выполняя движения руками	Х.н.и. «Шаровка»	

Февраль

Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин. ; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	С малым мячом	С обручем	С малым мячом	Со скакалкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 3. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с хлопком. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м). 5. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 	<p style="text-align: center;">Игровые задания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пробеги – не задень» 2. «По местам» 3. «Мяч водящему» 4. «Пожарные на учениях» 5. «Ловишки с мячом» <p style="text-align: center;">Эстафеты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжковая эстафета со скамейки. 2. «Мяч от пола» 3. «Через тоннель»
Подвижные игры	«Самолеты» «Не попадись под колесо»	«Ловишка, лови ленту»	«День-ночь»	
Мало – подвижные игры	«Эхо»	«Кто ушёл?»	Х.н.и. «Куренчик»	

Март

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногами. Развивать: оординацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на « 1-2-3 »; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой».			
ОРУ	б/п	С палкой	б/п	С большим мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочерёдно на право и лево. 3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей в парах. 4. Лазание по гимнастической стенке изученным способом. 	<p style="text-align: center;">Игровые задания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». <p style="text-align: center;">Эстафеты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пробеги – не сбей» 2. «Ловкие ребята»
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Оленевод»	«Жмурки»	«Караси и щука»
Мало – подвижные игры	Х.н.и. «Чылгаях»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	

Апрель

Задачи	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».			
ОРУ	С обручами	б/п	Со скакалкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд. 4. Ведение мяча между предметами. 5. Прыжки в длину с разбега. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м). 2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»). 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 5. Ходьба боком приставным шагом, по канату. 6. Прыжки в длину с разбега. 	<p style="text-align: center;">Игровые задания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто быстрее соберётся?». 2. «Перебрось – поймай». 3 «Передал – садись». <p style="text-align: center;">Эстафеты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег со скакалкой. 2. Мяч через сетку. 3. «Быстро разложи – быстро собери». 4. «Мышеловка». 5. «Ловишки с ленточкой». 6. «Волк во рву».
Подвижные игры	«Лягушки и цапля»	«Попади в комету»	«Палочка - выручалочка»	
Мало – подвижные игры	«Стоп»	Релаксация «Мы в космосе»	Х.н.р. «Чуурана»	

Май

Задачи	Разучить: бег со средней скоростью до 100 м . Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение « Крокодил »; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расст. 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку. 2. Бег со средней скоростью 100 м. 3. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину. 4. Переползание на двух руках «Крокодил». 	<p>Игровые задания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». <p>Эстафеты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кто быстрее? 2. «Кто дальше прыгнет?»
Подвижные игры	«Гори, гори ясно, чтобы не погасло»	«Пожарные на учении»	«Сигналы светофора» «К своим знакам»	«Ящерица и насекомые»
Мало – подвижные игры	х.н.и. « Чаа-чурух »	« Затейники »	« Хоровод »	р.н.и. « Краски »

4.4. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 6 до 7 лет

Подготовительная к школе группа

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок 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, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). *Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п. Спортивные упражнения*

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

Календарно-тематическое планирование
Подготовительная к школе группа
СЕНТЯБРЬ

Задачи	Упражнять ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняя равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполнять все виды основных движений; прыгать на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывать мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
ОРУ	бп	С палкой	С мячом	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке.	1. Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3. Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка?»	«Не оставайся на полу»	Р.н.и «Удочка»	«Горелки»
Мало – подвижные игры	Х.н.и. «Застукалка»	«Тихо – громко»	«Найди и промолчи»	«Пройди тихо»

ОКТЯБРЬ

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Со скалкой	С кеглями	Со скалкой	Аэробика с султанчиками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком за жатым между ног 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Лазание по гимн. стенке	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	Игровые упражнения 1. «Проведи мяч» 2. «Кто самый меткий?» 3. «Эхо» (малоподвижная игра) 4. «Совушка» Эстафеты 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 2. «Мяч водящему» (2-3 команды) 3. «Не задень» (2-3 команды)
Подвижные игры	«Стоп»	«Перелет птиц»	«Не попадись»	«Чудо-остров». Танцевальные движения
Мало – подвижные игры	«Вершки и корешки»	«Ласточка — грач — скворец»	Х.н.и. «Уголки»	

Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползания по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С обручем	Со скакалкой	На гимнастической скамейке	Игра «Запрещённое движение»
№ занятия	01.02.15	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн.стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Котята и щенята»	«Ловишки»
Мало – подвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Эхо»	Х.н.и. «Киик-пуур»	«Затейники»

Декабрь

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3 ; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
ОРУ	С малым мячом	С гимнастической палкой	С малым мячом	В парах
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 5. Эстафета «Передал - садись». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. 3. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания. 	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Догони пару» 2. «Ловкая пара» (эстафета) 3. «Затейники» (м/п. игра). 4. «Горелки» <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Передал – садись» 2. «Перемени предмет» 3. «Загони льдинку» 4. «Догони мяч»
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Встречные перебежки»	«Разбери тарелки по цвету»	«Два мороза»
Мало – подвижные игры	«Летает – не летает»	«Пройди бесшумно»	х.н.и. «Орын пылазах»	

Январь

Задачи	Разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, в рассыпную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.			
ОРУ	На скамейках	С кеглями	С большим мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 5. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. 6. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание набивного мяча руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове. 	<p style="text-align: center;">Игровые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист» 2. «Догони пару» 3. «Точный пас» 4. «Мороз – Красный нос» <p style="text-align: center;">Эстафеты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Ловкий хоккеист» 2. «Пронеси – не урони» 3. «Пробеги – не задень» 4. «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Ловишки с ленточкой»	«Самолеты» «Не попадись под колесо»	«Пожарные на учении»
Мало – подвижные игры	«Что изменилось?»	«Фигуры».	Х.н.и. «Шаровка»	

Февраль

Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин. ; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	С малым мячом	С обручем	С малым мячом	Со скакалкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 3. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с хлопком. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м). 5. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (раст. 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 	<p style="text-align: center;">Игровые задания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пробеги – не задень» 2. «По местам» 3. «Мяч водящему» 4. «Пожарные на учениях» <p style="text-align: center;">Эстафеты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжковая эстафета со скамейки. 2. «Мяч от пола» 3. «Через тоннель»
Подвижные игры	«Пятнашки»	«Ловишка, лови ленту»	«Мяч через сетку»	
Мало – подвижные игры	«Эхо»	«Кто ушёл?»	Х.н.и. «Куренчик»	

Март

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); врасыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на « 1-2-3 »; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой».			
ОРУ	б/п	С палкой	б/п	С большим мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на право и лево. 3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей в парах. 4. Лазание по гимнастической стенке изученным способом. 	<p style="text-align: center;">Игровые задания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». <p style="text-align: center;">Эстафеты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пробеги – не сбей» 2. «Ловкие ребята»
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Оленеводы»	«Жмурки»	«Караси и щука»
Мало – подвижные игры	Х.н.и. «Чылгаях»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежежками

Апрель

Задачи	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».			
ОРУ	С обручами	б/п	Со скакалкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд. 4. Ведение мяча между предметами. 5. Прыжки в длину с разбега. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м). 2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»). 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 5. Ходьба боком приставным шагом, по канату. 	<p style="text-align: center;">Игровые задания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто быстрее соберётся?». 2. «Перебрось – поймай». 3 «Передал – садись». <p style="text-align: center;">Эстафеты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег со скакалкой. 2. Мяч через сетку. 3. «Быстро разложи – быстро собери». 4. «Мышеловка». 5. «Ловишки с ленточкой».
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Попади в комету»	«Охотники и звери»	«Караси и щука»
Мало – подвижные игры	«Стоп»	Релаксация «Мы в космосе»	Х.н.р. «Чуурана»	«Самомассаж» лица, шеи, рук

Май

Задачи	Разучить: бег со средней скоростью до 100 м . Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
Организация детской деятельности				
1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	С малым мячом	С гимнастической палкой	б/п	С обручами
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расст. 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку. 2. Бег со средней скоростью 100 м. 3. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину. 4. Переползание на двух руках «Крокодил». 	<p><i>Игровые задания</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кто быстрее? 2. «Кто дальше прыгнет?»
Подвижные игры	«Вышибалы»	«Совушка»	«Сигналы светофора» «К своим знакам»	«Ящерица и насекомые»
Мало – подвижные игры	х.н.и. «Чаа-чурух»	«Море волнуется»	«Тише едешь- дальше будешь»	«Релаксация» «В лесу»

III. Организационный раздел.
Материально-техническое обеспечение реализации программы

Технические средства	Наглядные пособия	Оборудование	Атрибуты
<ul style="list-style-type: none"> ✓Музыкальный центр; ✓ ✓Магнитофон; ✓ ✓Видеомагнитофон; ✓ ✓DVD ; ✓Мультимедийная установка. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓Пиктограммы эмоций; ✓ ✓Схемы и модели для запоминания упражнений; ✓ ✓ ✓Спортивно-дидактические игры 	<ul style="list-style-type: none"> ✓Гантели детские; ✓Наклонные доски с ребристой и гладкой поверхностью; ✓Канат; ✓Дуги большие и малые; ✓Кегли; ✓Кольцеброс; ✓Кубы деревянные, кубики; ✓Ленты; ✓Лестница веревочная; ✓Маты; ✓Мешочки с грузом; ✓Мячи (малые, средние, большие); ✓Мячи утяжелённые; ✓Обручи большие, средние, малые. ✓Палка гимнастическая ✓Скакалки; ✓Скамейки гимнастические; ✓Стенка гимнастическая; ✓Конусы для разметки игрового поля; ✓Щит баскетбольный; ✓Шест; ✓Вертикальные и горизонтальные мишени; ✓Волейбольная сетка; ✓Бадминтонные ракетки и воланы; ✓Баскетбольное кольцо; ✓Разноцветные флажки и ленты; ✓Погремушки; ✓Фитболы. 	<p>Костюмы, маски;</p> <p>шапочки-маски для проведения подвижных игр, физкультурных досугов, спортивных развлечений.</p>

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе

Средний возраст от 4 лет до 5 лет

Средние результаты

Бег на 10 м3.2- 3.3 сек

Прыжки в длину с места..... 80-75 см

Подбрасывание и ловля мяча (количество раз)
двумя руками..... 6-5 раз

Метани в даль тэннисного мяча (м).....4.0 – 4.2

Гибкость..... 3- 4 см

Двигательные умения. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях). Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

Принимать исходное положение при метании, ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м. С разбега скользить по ледяным дорожкам, надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой;

Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;

- Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет

Средние результаты:

Бег на 10 м 2,9 - 3,0 сек

Челночный бег 3x10 м (сек) 10.8- 10.9

Подбрасывание ловля мяча 15-20 раз

Прыжок в длину с места. 100 – 90 см

Гибкость (см) 5 -6 см см

Метание в даль тэннисного мяча 5.0- 6.0 м

Двигательные умения.

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при пере движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.

Передвигаться на лыжах переменным шагом.

Подготовительная к школе группа

Средние результаты

Бег 10 м	2.7 – 2.8 сек
Прыжок в длину с места	105 -115 см
Челночный бег 3х10 м	10.1 – 10.2 м (сек)
Гибкость (см).	6 - 7 см
Подбрасывание и ловля мяча	30 - 40 раз
Метание теннисного мяча.	6.5 - 7.5,

Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола,

Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

Методическое обеспечение реализации программы:

1. Бабаева Т. И., Гогоберидзе А. Г. «Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014
2. Глазыриной Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС;
3. Глазыриной Л.Д.«Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС;
4. Глазыриной Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС;
5. Руновой М.А.«Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2002 г.
6. Козырева О.В.«Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников» - М.: «Просвещение», 2007.
7. Маханёва М.Д. Развитие здорового ребёнка. М.: Аркти, 2004.
8. Моргунова О.Н. Физкультурно оздоровительная работа в ДОУ.
9. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение
10. Пензулаева Л.И. физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. – М.: просвещение
11. Тарасова Т.А. Контроль за физическим состоянием. М.: Творческий центр, сфера, 2006.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. – М.: Изд. Гном и Д, 2004.
13. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет М.: ТЦ Сфера, 2004.

14. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
15. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду – М.: просвещение
16. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н. «Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века» - М.:АРКТИ, 2001.
17. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
18. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Физическое воспитание детей 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015.