

«Согласовано»

Протокол педагогического совета  
№ 1 от «30» августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Инструктора по физической культуре**

составлена на основе образовательной программы  
дошкольного образования МБДОУ «Солгонский детский сад»

Инструктор по физической культуре:  
Теленга Анна Анатольевна

с. Солгон, 2023 г.

;	
Содержание .....	стр. 2
ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	стр. 3
1.1 Пояснительная записка .....	стр. 3
1.1.1 Цели и задачи Программы.....	стр. 3
1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы.....	стр. 3
1.1.3 Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет .....	стр. 4
1.2 Планируемые результаты реализации Программы.....	стр. 6
1.2.1 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам.....	стр. 6
1.2.2 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам .....	стр. 7
1.2.3 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам.....	стр. 7
1.2.4 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам.....	стр. 8
1.2.5 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам .....	стр. 8
1.3 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы.....	стр. 9
2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	стр. 11
2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».	
2.1.1 Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста для детей 2-3 лет.....	стр. 12
2.1.2 От 3 лет до 4 лет.....	стр. 13
2.1.3 От 4 лет до 5 лет .....	стр. 16
2.1.4 От 5 лет до 6 лет .....	стр.19
2.1.5 От 6 лет до 7 лет .....	стр.23
2.1.6 Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие».....	стр. 27
2.2 Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы).....	стр. 28
2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	стр. 29
2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников .....	стр. 30
3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....	стр. 35
3.1 Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды .....	стр. 37
3.2 Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания .....	стр. 37
3.3. Комплексное – перспективное планирование по возрастным группам 2023-2024 год.....	стр. 39
3.4 Формы, способы, методы и средства реализации программы на 2023 – 2024 год.....	стр. 82
3.5 Учебный план реализации образовательной программы дошкольного образования .....	стр. 83

**Целевой раздел**  
**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Солгонский детский сад».

Планирование занятий по физической культуре построено на основе методики Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду».

**Цель Программы** - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

**Задачи Программы:**

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;  
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития; - создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия; - обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

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

**Принципы и подходы к формированию Программы**

*Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:*

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

- ;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
  - 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
  - 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
  - 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

**Основными подходами к формированию Программы являются:**

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

**1.1.3. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

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

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

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

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

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

;

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

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

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

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

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

#### **Проявления в психическом развитии:**

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

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

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

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

;

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

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

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

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

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

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

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

*Планируемые результаты освоения программы:*

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

### **1.2.1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:**

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

;

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

### **1.2.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:**

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

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

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

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### **1.2.3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:**

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

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

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

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

;

#### **1.2.4. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:**

- ребёнок 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;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

#### **1.2.5. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; - ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

;

- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 10 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

### **1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

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

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту.

#### Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы

##### 1. Челночный бег.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро – 7 см).

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик,

;

снова бегут к обручу, 11 ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста.

Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.

2. Прыжок в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.

3. Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава. Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

4. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

5. Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

6. Отбивание мяча (от пола).

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30сек.

Критерии оценки при диагностике детей младшей группы

1. *Ходьба*

Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

2. *Бег*

Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

3. *Равновесие*

Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

4. *Ползание, лазанье*

Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

5. *Прыжки*

Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

6. *Упражнения с мячом*

Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

7. *Метание*

;

Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние на менее 4 м.

#### Критерии оценки при диагностике детей средней группы

##### 1. Ходьба, бег

Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

##### 2. Лазанье

Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

##### 3. Прыжки

Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

##### 4. Упражнения с мячом

Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

##### 5. Метание.

Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние на менее 5 м.

##### 6. Равновесие

Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

##### 7. Ориентировка в пространстве.

Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

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

#### **2.1.1. Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста для детей 2-3 лет**

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

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

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

#### ***Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития***

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

;

- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно гигиенические навыки.

#### *1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).*

Основные движения:

- бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в ворота; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;
- ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;
- ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;
- бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;
- прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;
- упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

;

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;
- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке. Упражнения проводятся в игровой форме.

2) *Подвижные игры*: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

### **2.1.2. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет**

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

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### **Содержание образовательной деятельности**

;

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) *Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).*

Основные движения:

- *бросание, катание, ловля, метание:* прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;
- *ползание, лазанье:* ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; про ползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;
- *ходьба:* ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;
- *бег:* бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегającego; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;
- *прыжки:* прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);
- *упражнения в равновесии:* ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обочу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

;

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;
- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) *Подвижные игры*: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

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

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

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

4) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

;

#### *5) Активный отдых.*

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

### **2.1.3. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет**

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

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

*1) Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

;

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с нос-ка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

3) *Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

*Катание на санках:* подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

4) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой,

;

важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### *5) Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

### **2.1.4. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет**

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

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; - продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты;

;

поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

*Основные движения:*

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба 21 «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группа-ми, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5- 2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); выпрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3- 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу

;

и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### *Ритмическая гимнастика:*

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полу пальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

### *Строевые упражнения:*

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

;

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

*С бегом.* «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гусилебеди», «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.

3) *Спортивные игры:* педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полу-кона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона. Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

;

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

### **2.1.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет**

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

;

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

*Основные движения:*

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; в прыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

;

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг полки, переменный шаг, шаг с приподом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с приподом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

;

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

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

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

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

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

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

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание 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 сиг-налу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве, в зале): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

;

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### б) Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

**2.1.6. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»** направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

;

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## **2.2. Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)**

2.2.1 При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

2.2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности 29 форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

### **2.2.3 Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.**

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

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

;

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

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

2.2.4. Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

2.2.5. При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

2.2.6. Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также

- форм организации физкультурно– оздоровительной работы с детьми.

Таковыми организованными формами работы являются:

-разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно–оздоровительная работа в режиме дня;

-активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

-самостоятельная двигательная деятельность детей;

-занятия в семье.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

12 мин. - 2-я группа раннего возраста

15 мин. - младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

*Вводная* – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

;

*Основная* – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

*Заключительная* – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы. Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

- ✓ по традиционной схеме
- ✓ состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- ✓ тренировки в основных видах движений
- ✓ ритмическая гимнастика
- ✓ соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- ✓ зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- ✓ сюжетно - игровые
- ✓ по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

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

#### **2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

;

1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс. Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов. Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

## Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом на 2023-2024 учебный год

### Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

План работы с родителями ( Приложение №1)

### Перспективный план работы с родителями по физическому развитию детей (2023-2024 уч. год)

Месяц	№	Тема	Цель	Формы и методы работы
Сентябрь	1	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год.	Выступление на родительском собрании.
	2	«Физическая культура и оздоровление»	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.	Анкетирование
Октябрь	1	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Познакомить родителей с организацией физкультурно-оздоровительной среды в детском саду.	Открытый просмотр утренней гимнастики
	2	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Обеспечить родителей методическими рекомендациями	Индивидуальные консультации
	3	«Как формировать представления о здоровом образе жизни»	Расширять знания родителей о здоровом образе жизни.	Беседа
	4	Профилактика плоскостопия	Привлечение родителей к использованию разных методов профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста	Мастер-класс

<b>Ноябрь</b>	1	«Мама, папа, я - спортивная семья»	Пропаганда ЗОЖ среди детей и их родителей, популяризация активных форм отдыха.	Семейные соревнования Папка – передвижка, индивидуальные беседы Творческая мастерская Буклеты
	2	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Продолжать знакомить родителей с доступными способами закаливания.	
	3	Изготовление нестандартного оборудования для занятий физкультурой	Привлечь родителей к изготовлению пособий, тренажеров в уголок по физическому развитию.	
	4	Подвижные игры с родителями в выходной.	Информация о подвижных играх для всей семьи.	

<b>Месяц</b>	<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель</b>	<b>Формы и методы работы</b>
<b>Декабрь</b>	1	«Воспитание сознательной установки на здоровый образ жизни у детей дошкольников».	Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей; воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни.	Консультация  Семинар-практикум  Семейный опыт Буклеты
	2	Игры, в которые играют взрослые и дети»	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности	
	3	«Мы - спортивная семья»	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.	
	4	«Игры на свежем воздухе»	Продолжать знакомить с подвижными играми на воздухе зимой.	
<b>Январь</b>	1	«Дружно весело играя, мы здоровье прибавляем»	Дать представления об организации рациональной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, используя разнообразные формы организации в семье.	Консультация  Консультация индивидуальные беседы  Участие в празднике. «За круглым столом»
	2	«Зимние травмы»	Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения. Привлечь родителей к подготовке и участию праздника.	
	3	Зимний праздник.	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.	
	4	"Вместе весело играть"	Познакомить родителей с «народными играми», приобщить их к участию в игровой деятельности.	

<b>Февраль</b>	1	«Спорт. Нужен ли детям спорт? Основные сведения о занятиях детей спортом».	Расширять представления родителей о значимости физического воспитания в ДОУ и семье; привлекать внимание родителей к проблемам физического образования и оздоровления.	Консультация
	2	Предупреждение детского травматизма	Информировать родителей о формировании у детей навыков безопасного поведения	Рекомендации
	3	«День защитника Отечества»	Привлечь родителей к подготовке и участию в досуге. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.	Участие в досуге
	4	«Мой папа – лучше всех!»	Привлечь родителей к организации выставки.	Конкурс рисунков

<b>Месяц</b>	<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель</b>	<b>Формы и методы работы</b>
<b>Март</b>	1	«Мой веселый звонкий мяч»	Рассказать о влиянии игр с мячом на всестороннее развитие детей дошкольного возраста	Мастер-класс Консультация Рекомендации Стеновая информация, памятки
	2	Значение физических упражнений	Продолжать знакомить родителей со значимостью физических упражнений в жизни детей	
	3	«Спортивный уголок дома»	Содействовать созданию спортивного уголка дома, пропаганда ЗОЖ	
	4	«Русские народные традиции»	Продолжать знакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни.	
<b>Апрель</b>	1	«Неделя Здоровья» (реализация проекта)	Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.	Участие в проекте Акция «День открытых дверей» (старшая - подготовительная к школе группа)
	2	«Здоровый образ жизни»	Познакомить с формами работы по приобщению детей к здоровому образу жизни, заботе о собственном здоровье.	
	3	«Ваш ребенок на занятиях по физическому развитию»	Пропаганда здорового образа жизни среди детей, родителей через создание информационного поля. Направить внимание родителей на правильность выполнения ОРУ, технику безопасности при выполнении упражнений.	
		«Вместе весело шагать»	Педагогическое просвещение родителей об организации семейных походов, как сохранении и укреплении детского организма; расширять	

			представления родителей о значении совместного активного отдыха на всестороннее развитие детей и укрепление организма.	Консультация
<b>Май</b>	1	«Красный, желтый, зеленый»	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях	Участие в досуге Папка-передвижка Эколого-оздоровительный поход Выступление на родительском собрании
	2	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	Информировать о факторах ,влияющих на физическое здоровье ребенка.	
	3	Весенние краски природы.	Привлечь родителей к активному отдыху с детьми	
	4	«Наши достижения»	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы ДОУ	

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

*Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого -педагогическими условиями:*

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

;

7) индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

11) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

12) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

### 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивных залов учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно - климатические условия;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

*РППС спортивных залов соответствует:*

- требованиям ФГОС ДО;

;

- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей;
- требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивных залов является содержательно насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС залов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

*Созданы условия* для информатизации образовательного процесса. В спортивных залах имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:

к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

- помещениям, их оборудованию и содержанию;
  - естественному и искусственному освещению помещений;
  - отоплению и вентиляции;
  - водоснабжению и канализации;
  - организации режима дня;
  - организации физического воспитания;
- 3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
  - 4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Спортивные залы оснащены полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

№	Наименование оборудования	Количество
<b>Для физкультурного зала</b>		
1.	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
2.	Флажки разноцветные	80
3.	Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)	20
4.	Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	20
5.	Лабиринт игровой (тоннель из 6 поролоновых арок 60 х 78 х 62 см, обтянутых винили с кожей, и 2 угловых секций, соединяющихся липучками)	1
6.	Спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 х 60 х 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винили с кожей)	1
7.	Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винили с кожей, высотой 10 см с размером большей стороны не менее 30 см или диаметром не менее 20 см)	1
8.	Сухой бассейн для зала с комплектом шаров (диаметр бассейна не менее 2 м, шаров диаметром 8 см не менее 500 шт.)	1
9.	Коврик массажный 25 х 25 см резиновый	20
10.	Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами	2
11.	Баскетбольное кольцо	1
12.	Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка для спортивных игр, пластик)	1

13.	Набор указателей к спортивно-игровому набору (40 цветных дисков с изображением геометрических фигур, цифр, стрелок)	1
14.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)	2
15.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.)	2
16.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.)	2
17.	Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие	1
18.	Комплект из 4 ребристых ковриков 4 цветов	1
<b>Детские тренажеры</b>		
19.	Батут круглый без держателя (диаметр 127 см)	2
20.	Беговая дорожка детская(70 x 60 x 80 см)	1

### **3.3. Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам на 2023-2024 учебный год**

#### **Тематическое планирование физкультурных занятий**

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

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 76 в год.

На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 38 в год.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится три раза в год:

;

- 1- 14 сентября
- 15-25 декабря
- 15-30 мая

### Тематическое планирование физкультурных занятий во второй младшей группе

№	Тема и программное содержание НОД	Дата	Используемая литература
№1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направления; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие		Л.И.Пензулаева, стр.24
№2	Мониторинг физического развития		Инструктор по физической культуре
№3	Мониторинг физического развития		Инструктор по физической культуре
№4	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем (инструктором по физо); прыжках на двух ногах на месте		Л.И.Пензулаева, стр.24
№5	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя (инструктора по физо); учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.		Л.И.Пензулаева, стр.24
№6	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур		Л.И.Пензулаева, стр.26
№7	Развивать и закреплять умение действовать по сигналу воспитателя (инструктора по физо); учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.		Л.И.Пензулаева, стр. 27
№8	Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя (инструктора по физо); учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.		Л.И.Пензулаева, стр.27
№9	Закреплять умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направления; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие		Л.И.Пензулаева, стр.27

№10	Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя инструктора по физизо); учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.		Л.И.Пензулаева, стр.27
№11-12	Развивать способность ориентироваться в пространстве умение действовать по сигналу. Развивать умение группироваться при лазаньи под шнур.		Л.И.Пензулаева, стр.28
№13	Упражнять в ползание с опорой на ладони и колени.		Л.И.Пензулаева, стр.29
№14-15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом		Л.И.Пензулаева, стр.30
№16-17	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.31
№18	Познакомить детей с новым спортивным снарядом- обруч; разучить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем; совершенствовать технику прямого галопа в упражнении « лошадки»;		Инструктор по физической культуре
№19	Учить элементам эстафеты «Мини- эстафета»		Инструктор по физической культуре
№20	Учить сохранять равновесие при ходьбе из обруча в обруч; повысить эмоциональный настрой детей.		Л.И.Пензулаева, стр.31
№21	Развивать интерес к занятиям физической культурой. Сформировать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.		Инструктор по физической культуре
№22-23	Закреплять умение детей развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Прыжки через шнур. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.		Л.И.Пензулаева, стр.31
№24	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.33

№25-26	Упражнять в ходьбе колонной по одному с мячом в руках; учить приземляться на полусогнутые ноги;		Л.И.Пензулаева, стр.34
№27	Упражнять детей в прокатывании мячей в прямом направлении; в прокатывании мяча друг другу,		Л.И.Пензулаева, стр.34
№28	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменениями направления движения по сигналу воспитателя; развивать координацию движений приползания на четвереньках и в упражнениях в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.35
№29	Упражнять детей в ходьбе и беге, упражнение в равновесии, стойка со шнуром (инструктора физо);		Л.И.Пензулаева, стр.36
№30	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.38
№31-32	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять детей в прыжках из обруча в обруч.		Л.И.Пензулаева, стр.39
№33	День Здоровья. Беседа о здоровом питании.		Инструктор по физической культуре
№34	Формировать умение детей прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер		Л.И.Пензулаева, стр.39
№35	Упражнять умение в прыжках приземляться на полусогнутые ноги, упражнения в равновесии (инструктора физо);		Л.И.Пензулаева, стр. 39
№36	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким, свободным шагом, руки на поясе. Ходьба и бег чередуются.		Л.И.Пензулаева, стр.40
№37	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.		Л.И.Пензулаева, стр.41
№38	Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.41

№39	Упражнять детей в ползании.		Л.И.Пензулаева, стр.41
№40	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя (инструктора по физо); в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.		Л.И.Пензулаева, стр.41
№41	День Здоровья. Беседа о здоровом питании.		Инструктор по физической культуре
№42	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание. Реакцию на сигнал воспитателя.		Л.И.Пензулаева, стр.43
№43	Упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске		Л.И.Пензулаева, стр.43
№44	Закреплять умение в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске		Л.И.Пензулаева, стр.43
№45	Упражнять в умении в подлезании под предмет		Л.И.Пензулаева, стр.43
№46	Упражнять в умении детей в равновесии при ходьбе по доске.		Л.И.Пензулаева, стр.43
№47	Упражнять в умении прыгать – спрыгивание со скамейки, в умении ходьбы по скамейке.		Л.И.Пензулаева, стр.43
№48	Развивать умение детей игры с мячом, прокатывание между предметами (кубики, кегли).		Л.И.Пензулаева, стр.43
№49	Веселая эстафета		Инструктор по физической культуре
№50	Мониторинг физического развития		Инструктор по физической культуре
№51	Мониторинг физического развития		Инструктор по физической культуре

№52	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.		Л.И.Пензулаева, стр.44
№53	Закреплять умения в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед;		Л.И.Пензулаева, ст 44
№54	Закреплять умение ползать, не касаясь руками пола; умение катать мяч друг другу в прямом направлении		Л.И.Пензулаева, стр.45
№55	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную;		Л.И.Пензулаева, стр.45
№56	Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.45-46
№57	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя (инструктора по физзо) в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу.		Л.И.Пензулаева, стр.46
№58	Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.		Л.И.Пензулаева, стр.46
№59	Закреплять умение ползать, не касаясь руками пола; умение катать мяч друг другу в прямом направлении, бег водном направлении 1 мин.		Л.И.Пензулаева, стр.46
№60	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		Л.И.Пензулаева, стр.47
№61	Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте.		Л.И.Пензулаева, стр.49
№62	Упражнения с мячом – катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов.		Л.И.Пензулаева, стр.49
№63	Игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов.		Л.И.Пензулаева, стр.49
№64	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед		Л.И.Пензулаева, стр.50
№65	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.51

№66	Катание на санках. Игры в снежки.		Инструктор по физической культуре
№67	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.		Л.И.Пензулаева, стр.52
№68	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.		Л.И.Пензулаева, стр.52
№69	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.53-54
№70	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.53-54
№71	Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке.		Л.И.Пензулаева, стр.54
№72	Прыжки через шнуры, из обруча в обруч; развивать равновесие – ходьба по скамейке, перешагивание через кубики, бруски.		Л.И.Пензулаева, стр.54
№73	Папа, мама, я – спортивная семья		Инструктор по физической культуре
№74	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.54-55
№75	Закреплять умения детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.54-55
№76	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.56-57

№77	Закреплять умение в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.56-57
№78	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя (инструктора по физо). Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.		Л.И.Пензулаева, стр.57-58
№79	Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.		Л.И.Пензулаева, стр.58
№80	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		Л.И.Пензулаева, стр.58-59
№81	Игровые упражнения на закрепление		Л.И.Пензулаева, стр.59
№82	Игровые упражнения на закрепление. Отработка умений.		Л.И.Пензулаева, стр.59
№83	Игровые упражнения с мячом		Инструктор по физической культуре
№84	Игровые упражнения с мячом		Инструктор по физической культуре
№85	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		Л.И.Пензулаева, стр.60-61
№86	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом		Л.И.Пензулаева, стр.61
№87	Игровые упражнения		Л.И.Пензулаева, стр.62
№88	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.		Л.И.Пензулаева, стр.62
№89	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		Л.И.Пензулаева, стр. 63

№90	Игровые упражнения		Л.И.Пензулаева, стр. 64
№91	Спортивные игры на свежем воздухе		Инструктор по физической культуре
№92	Спортивные игры на свежем воздухе.		Инструктор по физической культуре
№93	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках		Л.И.Пензулаева, стр. 65
№94	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу		Л.И.Пензулаева, стр.66
№95	Ходьба с выполнением заданий по сигналу: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.		Л.И.Пензулаева, стр.67
№96	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.68
№97	Игровые упражнения с мячом		Л.И.Пензулаева, стр.69
№98	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках		Л.И.Пензулаева, стр.69
№99	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Игры с мячом		Л.И.Пензулаева, стр.69
№100	Упражнять в равновесии «Ровным шагом» - ходьба по гимнастической доске приставным шагом с выполнением задания		Л.И.Пензулаева, стр.70
№101	Упражнять в прыжках на двух ногах змейкой (2-3 раза)		Л.И.Пензулаева, стр.70
№102	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить прыжки в длину с места		Л.И.Пензулаева, стр.71
№103	Развивать у детей ловкость прокатывании мяча		Л.И.Пензулаева, стр.71
№104	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному		Л.И.Пензулаева, стр.72

№105	Развивать умение действовать по команде воспитателя		Л.И.Пензулаева, стр.73
№106	Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре		Л.И.Пензулаева, стр.73
№107	Спортивные игры на свежем воздухе		Инструктор по физической культуре
№108	Подвижные игры на свежем воздухе		Инструктор по физической культуре
№109	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами Повторить упражнения в ползании		Л.И.Пензулаева, стр.74
№110	Упражнять в сохранении устойчивости равновесия при ходьбе по повышенной опоре		Л.И.Пензулаева, стр.74
№111	Мониторинг физического развития		Инструктор по физической культуре
№112	Мониторинг физического развития		Инструктор по физической культуре
№113	Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал		Инструктор по физической культуре
№114	Спортивный праздник		Инструктор по физической культуре
Всего: 114 часов			

**Тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе**

№	Тема и программное содержание НОД	Дата	Используемая литература
№1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое		Л.И.Пензулаева, стр. 19-

	равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.		20
№2*	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.*		Л.И.Пензулаева, стр.20
№3**	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.		Л.И.Пензулаева, стр.20
№4	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную. Умение действовать по сигналу. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.		Л.И.Пензулаева, стр. 21
№5*	Упражнять детей в ходьбе между двумя линиями. Упражнять в прыжках на двух ногах, подвигаясь вперед до кубика.		Л.И.Пензулаева, стр.21
№6**	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.  Упражнять прокатывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.22
№7	«Достань до предмета»-прыжки на двух ногах вверх. Прокатывание мячей друг другу, можно изменить способ выполнения и исходное положение ног.  Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места.		Л.И.Пензулаева, стр.24-25
№8*	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.		Л.И.Пензулаева, стр.26
№9**	Упражнять в прокатывании мяча друг другу двумя руками. Лазанье под шнур.		Л.И.Пензулаева, стр.27
№10	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.		Л.И.Пензулаева, стр.28

№11*	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленным по углам площадки. Повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками.		Л.И.Пензулаева, стр.29
№12**	Упражнять в прыжках, развивая точность приземления.		Л.И.Пензулаева, стр. 29
№13	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		Л.И.Пензулаева, стр.30
№14*	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.		Л.И.Пензулаева, стр.32
№15**	Учить перебрасывать мяч друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.32
№16	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность направления движения.		Л.И.Пензулаева, стр.33
№17*	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность направления движения.		Л.И.Пензулаева, стр.34
№18**	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.		Л.И.Пензулаева, стр.34
№19	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые		Л.И.Пензулаева, стр.35

	ноги в прыжках с продвижением вперед.		
№20*	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.		Л.И.Пензулаева, стр.35
№21**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.		Л.И.Пензулаева, стр.36
№22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.		Л.И.Пензулаева, стр.36
№23*	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивать ловкость и глазомер. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.		Л.И.Пензулаева, стр.37
№24**	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега.		Л.И.Пензулаева, стр.38
№25	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках их обруча в обруч.		Л.И.Пензулаева, стр.38-39
№26	Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.		Л.И.Пензулаева, стр.38-39
№27	Веселые старты		Инструктор по физической культуре
№28	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.		Л.И.Пензулаева, стр.39
№29*	Упражнять детей в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Упражнять детей в		Л.И.Пензулаева, стр.40

	прокатывании мяча между предметами.		
№30**	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках. Закреплять умение действовать по сигналу.		Л.И.Пензулаева, стр.40
№31	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски.		Л.И.Пензулаева, стр.41
№32*	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.		Л.И.Пензулаева, стр.41
№33**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке.		Л.И.Пензулаева, стр.43
№34	Упражнять в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.		Л.И.Пензулаева, стр.43
№35*	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе в рассыпную.		Л.И.Пензулаева, стр.44
№36**	Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.		Л.И.Пензулаева, стр.44
№37	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.		Л.И.Пензулаева, стр.44
№38*	Повторить лазанье под шнур. Прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении.		Л.И.Пензулаева, стр.46
№46**	Повторить ходьбу и бег колонной по одному. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.47
№47	День Здоровья		Инструктор по физической культуре
№48	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;		Л.И.Пензулаева, стр.48

	развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.		
№49*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять в прыжках на двух ногах.		Л.И.Пензулаева, стр.49
№50**	Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.		Л.И.Пензулаева, стр.49
№51	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.50
№52*	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.51
№53**	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.		Л.И.Пензулаева, стр.51
№54	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.		Л.И.Пензулаева, стр.52-53
№55*	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.		Л.И.Пензулаева, стр.54
№56**	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.		Л.И.Пензулаева, стр.54
№57	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.54-56
№58*	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.56
№59**	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.		Л.И.Пензулаева, стр.56

№60	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.57-58
№61*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.58
№62**	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.		Л.И.Пензулаева, стр.59
№63	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.		Л.И.Пензулаева, стр.59
№64*	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.		Л.И.Пензулаева, стр.60
№65**	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы (снеговика).		Л.И.Пензулаева, стр.60
№66	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.61
№67*	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.61
№68**	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.		Л.И.Пензулаева, стр.62
№69	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.		Л.И.Пензулаева, стр.63
№70*	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.		Л.И.Пензулаева, стр.64

№71	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.65
№72*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.66
№73**	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.		Л.И.Пензулаева, стр.67
№74	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.67
№75*	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.68
№76**	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.68
№77	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.		Л.И.Пензулаева, стр.69
№78*	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.		Л.И.Пензулаева, стр.70
№79**	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.		Л.И.Пензулаева, стр.70
№80	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.70-71
№81*	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.71
№82	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.72-73
№83*	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.73
№84*	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.		Л.И.Пензулаева, стр.73-74

№85	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.		Л.И.Пензулаева, стр.74
№86*	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.		Л.И.Пензулаева, стр.75
№87**	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.		Л.И.Пензулаева, стр.76
№88*	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.		Л.И.Пензулаева, стр.76
№89*	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.		Л.И.Пензулаева, стр.77
№90**	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).		Л.И.Пензулаева, стр.77-78
№91	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнять в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.78
№92*	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнять в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.79
№93**	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжка.		Л.И.Пензулаева, стр.79
№94	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.80
№95*	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.81
№96**	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.		Л.И.Пензулаева, стр.82

№97	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.		Л.И.Пензулаева, стр.82
№98*	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.		Л.И.Пензулаева, стр.83
№99**	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.		Л.И.Пензулаева, стр.84
№100	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.		Л.И.Пензулаева, стр.84-85
№101*	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.		Л.И.Пензулаева, стр.85
№102* *	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в перебрасывании мячей друг другу; развивая ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.85-86
№103	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.86
№104*	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.87
№105* *	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.87-88
№106	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.		Л.И.Пензулаева, стр.88
№107*	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.		Л.И.Пензулаева, стр.89
№108*	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить		Л.И.Пензулаева, стр.89

*	игровые упражнения с мячом.		
№109	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.89-90
№110*	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.90
№111* *	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.91
№112	Упражнять детей в ходьбе с высоким поднятием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.		Л.И.Пензулаева, стр.91-92
№113*	Упражнять детей в ходьбе с высоким поднятием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.		Л.И.Пензулаева, стр.92
№114* *	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку; умение перестраиваться по ходу движения.		Л.И.Пензулаева, стр.93
Всего: 114 часов			

### Старшая группа (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 76 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 38 в год

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 15-25 декабря

- 15-30 мая

;

Содержание занятия (каждое второе занятие), обозначенного звездочкой (\*), аналогично предыдущему. Вносятся некоторые изменения.

Занятие, обозначенное двумя звездочками (\*\*), проводится на площадке (или в помещении, зависимости от погодных условий), форме игровых упражнений.

### Тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе

№	Тема и программное содержание НОД	Дата	Используемая литература
№1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.16
№2*	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.17
№3**	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.17-18
№4	Упражнять детей в построении в колонны. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.19
№5*	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.		Л.И.Пензулаева, стр.20
№6**	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучивать игровые упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр. 21
№7	Упражнять детей в ходьбе с высоким поднятием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой		Л.И.Пензулаева, стр.21-22

	на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		
№8*	Повторить ходьбу и бег между предметами, с хлопком в ладоши. Развивать ловкость в беге. Разучить игровые упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.23
№9**	Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.		Л.И.Пензулаева, стр.24
№10	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и способность к сохранению устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		Л.И.Пензулаева, стр.25
№11*	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.26
№12**	Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.		Л.И.Пензулаева, стр.27.
№13	Развивать ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. Разучить пролезание под дугу боком, не задевая за её край. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.28
№14*	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.29
№15**	Повторить ходьбу с высоким поднятием колен; знакомить с ведением мяча правой левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.29-30

№16	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках. Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.31
№17*	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.32
№18**	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.32
№19	Упражнять детей в беге, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Повторить прыжки и перебрасывание мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.33
№20*	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.34-35
№21**	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен. Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой. Упражнять в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.35
№22	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному. Повторить бег с преодолением препятствий. Упражнять в прыжках с высоты. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.36-37
№23*	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.37
№24**	Развивать выносливость в беге продолжительностью 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».		Л.И.Пензулаева, стр.37-38

№25	Упражнять в ходьбе и беге. Разучить игровые упражнения с мячом. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.39
№26*	Повторить ходьбу с высоким поднятием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.		Л.И.Пензулаева, стр.41
№27**	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель. Повторить упражнения в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.41
№28	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.42-43
№29*	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия. Познакомить с игрой в бадминтон. Повторить игровое упражнение с прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.43
№30	Упражнять в ходьбе в колонне по два. Повторить пролезание в обруч, упражнение в равновесии. Упражнять в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.44
№31	Упражнять в беге с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.44-45
№32*	Упражнять в беге с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.45
№33**	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах.		Л.И.Пензулаева, стр.45-46

	Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.		
№34	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора; упражнять в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.46-47
№35*	Развивать выносливость в беге. Разучить новую игру. Упражнять в прыжках, развивать внимание.		Л.И.Пензулаева, стр.47
№36**	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.47
№37			Л.И.Пензулаева, стр.49
№38*	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.49-50
№39**	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.		Л.И.Пензулаева, стр.50
№40	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.51-52
№41*	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.52
№42**	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.		Л.И.Пензулаева, стр.52-53
№43	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.		Л.И.Пензулаева, стр.53-54

№44*	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловит мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.		Л.И.Пензулаева, стр.54
№45**	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.		Л.И.Пензулаева, стр.54-55
№46	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.55-57
№47*	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.57
№48**	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.		Л.И.Пензулаева, стр.57-58
№49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.		Л.И.Пензулаева, стр.59
№50*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.		Л.И.Пензулаева, стр.60
№51**	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.		Л.И.Пензулаева, стр.61
№52	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.		Л.И.Пензулаева, стр.61-62
№53*	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.		Л.И.Пензулаева, стр.63
№54**	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.		Л.И.Пензулаева, стр.63

№55	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.63-64
№56*	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.64
№57**	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метание снежков на дальность.		Л.И.Пензулаева, стр.65
№58	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.		Л.И.Пензулаева, стр.65-66
№59*	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.		Л.И.Пензулаева, стр.66
№60**	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.66-67
№61	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре4 повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.		Л.И.Пензулаева, стр.68-69
№62*	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре4 повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.		Л.И.Пензулаева, стр.69
№63**	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.		Л.И.Пензулаева, стр.69
№64	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.		Л.И.Пензулаева, стр.70-71
№65*	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.		Л.И.Пензулаева, стр.71
№66**	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые		Л.И.Пензулаева, стр.71

	упражнения с бегом и прыжками.		
№67	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучивать метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.		Л.И.Пензулаева, стр.71-72
№68*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучивать метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.		Л.И.Пензулаева, стр.72
№69**	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.		Л.И.Пензулаева, стр.73
№70	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.73-74
№71*	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.74-75
№72**	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.		Л.И.Пензулаева, стр.75
№73	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.76-77
№74*	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.77-78
№75**	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.78
№76	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучит прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.79-80

№77*	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучит прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.80
№78**	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.80-81
№79	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.81-82
№80*	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.82
№81*	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.83
№82	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.83-84
№83*	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.84
№84**	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.85
№85	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной поре; упражнять в прыжках и метании.		Л.И.Пензулаева, стр.86-87
№86*	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной поре; упражнять в прыжках и метании.		Л.И.Пензулаева, стр.87
№87**	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с мячом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.87
№88	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.		Л.И.Пензулаева, стр.88
№89*	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.		Л.И.Пензулаева, стр.89

№90**	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.89
№91	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.		Л.И.Пензулаева, стр.89-90
№92*	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.		Л.И.Пензулаева, стр.90
№93**	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.		Л.И.Пензулаева, стр.91
№94	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.91-93
№95*	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.93
№96**	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.93-94
№97	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.94-95
№98*	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.95-96
№99**	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).		Л.И.Пензулаева, стр.96
№100	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.96-97
№101*	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через		Л.И.Пензулаева, стр.97

	предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.		
№102**	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.97-98
№103*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.		Л.И.Пензулаева, стр.98-99
№104*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.		Л.И.Пензулаева, стр.99
№105**	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.99-100
№106	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.100-101
№107*	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.101
№108**	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.101-102
№109	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.		Л.И.Пензулаева, стр.102-103
№110*	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.		Л.И.Пензулаева, стр.
№111**	Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.104
№112	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отработать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.		Л.И.Пензулаева, стр.104-105

№113*	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отработать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.		Л.И.Пензулаева, стр.106
№114**	Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.106
Всего занятий 114 часов.			

### Подготовительная к школе группа (6-7 лет )

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 76 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 3 в год

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится три раза в год

- 1- 14 сентября

-15-25 декабря

-15-30 мая

Содержание занятия (каждое второе занятие), обозначенного звездочкой (\*), аналогично предыдущему. Вносятся некоторые изменения.

Занятие, обозначенное двумя звездочками (\*\*), проводится на площадке (или в помещении, зависимости от погодных условий), форме игровых упражнений.

### Тематическое планирование физкультурных занятий в подготовительной группе

№	Тема и программное содержание НОД	Дата	Используемая литература
---	-----------------------------------	------	-------------------------

№1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.9-10
№2 *	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.10
№3**	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.		Л.И.Пензулаева, стр.11
№4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его		Л.И.Пензулаева, стр.11-13
№5*	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его		Л.И.Пензулаева, стр.13
№6**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.		Л.И.Пензулаева, стр.14
№7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в здании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.		Л.И.Пензулаева, стр.15-16
№ 8*	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в здании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.		Л.И.Пензулаева, стр.16
№9**	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.		Л.И.Пензулаева, стр.16

№10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.		Л.И.Пензулаева, стр.16-17
№11*	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.		Л.И.Пензулаева, стр.18
№12**	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».		Л.И.Пензулаева, стр.18
№13	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.20-21
№14*	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.21-22
№15**	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнении с мячом; повторить задание в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.22
№16	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейке; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.22-23
№17*	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейке; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.23-24
№18**	Повторить бег в среднем темпе(продолжительностью до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.24

№19	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		Л.И.Пензулаева, стр.24-25
№20*	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		Л.И.Пензулаева, стр.26
№21**	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умения действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.26-27
№22	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.		Л.И.Пензулаева, стр.27-28
№23*	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.		Л.И.Пензулаева, стр.28
№24**	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.		Л.И.Пензулаева, стр.28-29
№25	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.29-32
№26*	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.32
№27**	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками		Л.И.Пензулаева, стр.32
№28	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.		Л.И.Пензулаева, стр.32-34

№29*	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.		Л.И.Пензулаева, стр.34
№30**	Закрепить навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.34
№31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.34-36
№32*	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.36
№33**	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.		Л.И.Пензулаева, стр.36-37
№34	Закреплять навык ходьбы между предметами, развивать координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.		Л.И.Пензулаева, стр.37-38
№35*	Закреплять навык ходьбы между предметами, развивать координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.		Л.И.Пензулаева, стр.38-39
№36**	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.39-40
№37	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в условленной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.40-41
№38*	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в условленной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.41
№40**	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительностью до 1.5 минуты); повторить		Л.И.Пензулаева, стр.41-42

	упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.		
№41	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в подлезании и эстафету с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.42-43
№42*	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в подлезании и эстафету с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.43
№43**	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.		Л.И.Пензулаева, стр.43-44
№44	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.45-46
№45*	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.46
№46**	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.		Л.И.Пензулаева, стр.46-47
№47	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.		Л.И.Пензулаева, стр.47-48
№48*	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.		Л.И.Пензулаева, стр.48
№49**	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.		Л.И.Пензулаева, стр.48-49
№50	Повторить ходьбу и у по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки		Л.И.Пензулаева, стр.49-50

	на двух ногах через препятствие.		
№51*	Повторить ходьбу и у по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.		Л.И.Пензулаева, стр.50-51
№52**	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза»		Л.И.Пензулаева, стр.51-52
№53	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.		Л.И.Пензулаева, стр.52-53
№54*	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.		Л.И.Пензулаева, стр.53
№55**	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».		Л.И.Пензулаева, стр.54
№56	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.		Л.И.Пензулаева, стр.54-56
№57*	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.		Л.И.Пензулаева, стр.56
№58**	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.		Л.И.Пензулаева, стр.56
№59	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.57-58
№60*	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в		Л.И.Пензулаева, стр.58

	прыжках.		
№61**	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».		Л.И.Пензулаева, стр.58
№62	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивать ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.59-60
№63*	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивать ловкость и глазомер.		Л.И.Пензулаева, стр.60
№64**	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.60-61
№65	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).		Л.И.Пензулаева, стр.61-62
№66*	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).		Л.И.Пензулаева, стр.62
№67**	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.		Л.И.Пензулаева, стр.62-63
№68	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.		Л.И.Пензулаева, стр.63-64
№69*	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при		Л.И.Пензулаева, стр.64

	ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.		
№70**	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.		Л.И.Пензулаева, стр.64-65
№71	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.		Л.И.Пензулаева, стр.65-66
№72*	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.		Л.И.Пензулаева, стр.66
№73**	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.66
№74	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.72-73
№75*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.73
№76**	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.73-74
№77	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.74-75
№78*	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.75
№79**	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.75-76
№80	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.		Л.И.Пензулаева, стр.76-78

№81*	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.		Л.И.Пензулаева, стр.78
№82**	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.78-79
№83	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.		Л.И.Пензулаева, стр.79-80
№84*	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.		Л.И.Пензулаева, стр.80
№85**	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.80
№86	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.81-82
№87*	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.82
№88**	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.82-83
№89	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.		Л.И.Пензулаева, стр.83
№90*	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.		Л.И.Пензулаева, стр.84
№91**	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.84
№92	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании на дальность, в ползании, в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.84-85
№93*	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании на дальность, в ползании, в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.86

№94**	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.86-87
№95	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.87-88
№96*	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.88
№97**	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.88
№98	День здоровья		
№99	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.		Л.И.Пензулаева, стр.88-89
№100*	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.		Л.И.Пензулаева, стр.89-90
№101**	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.		Л.И.Пензулаева, стр.90
№102	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.90-91
№103*	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.		Л.И.Пензулаева, стр.91
№104**	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.92
№105	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр.92-93

№106*	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.		Л.И.Пензулаева, стр93
№107**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.		Л.И.Пензулаева, стр.93-94
№108	Спортивные соревнования		
№109	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе пр повышенной опоре, в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.95
№110*	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе пр повышенной опоре, в прыжках.		Л.И.Пензулаева, стр.96
№111**	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом		Л.И.Пензулаева, стр.96
№112	Мониторинг физического развития		Инструктор по физической культуре
№113	Мониторинг физического развития		Инструктор по физической культуре
№114	Веселые эстафеты		Инструктор по физической культуре
Всего 114 часов в год			

### 3.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы на 2023-2024 учебный год

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на тренажерах,</li> <li>- на улице,</li> <li>-походы.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая,</li> <li>-игровая,</li> <li>-полоса препятствий,</li> <li>-музыкально-ритмическая,</li> <li>-аэробика,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оздоровительная,</li> <li>-коррекционная,</li> <li>-полоса препятствий.</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующие</li> <li>-классические,</li> <li>- коррекционные.</li> </ul>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p>

### 3.5. Учебный план реализации образовательной программы дошкольного образования

Муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Солгонский детский сад»

на 2022-2023 учебный год

Организованная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

#### Планирование событий, праздников, мероприятия на 2022-2023 учебный год

Месяц	Первая, Вторая младшие группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	«В гости к солнышку»	«Усатый полосатый»	Поход -экскурсия «Осень просим»	Поход -экскурсия на Сопку «Осень просим»
Октябрь	«Мишка на прогулке»	«Праздник мыльных пузырей и резиновых мячей»	«Весёлые старты» соревнования между детьми старших групп	«Весёлые старты» Со студентами педагогического колледжа
Ноябрь	<b>Неделя здоровья</b>			
Декабрь	«Любят маленькие детки веселиться и плясать»	«Дед, баба и колобок»	«Веселье с Петрушкой»на свежем воздухе	«Город физкультурный» физкультурно-логопедическое развлечение.

	(«Прыг скак»)			
Январь	<b>Неделя здоровья</b>			
Февраль	«Весёлые самолёты»- тематическое занятие	«Бравые солдаты»	«Мама, папа и я- спортивная семья»- с родителями	«А ну-ка, папы»- с родителями
Март	«Маша-растеряша»	«Волк и семеро козлят»	Логометрическое занятие «Колобок»	«Весёлые старты»
Апрель	<b>Неделя здоровья</b>			
Май	«Мы едем, едем в далёкие края»	«Кот, петух и лиса» (Давыдов М.А. стр 168)	«Весёлые старты»	«Мы любим спорт»

### Методическая литература:

1. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой
2. Э. М. Дорофеевой, 2021 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.
3. Федотова С.Ю. Планы физкультурных занятий «От рождения до школы 3-4 года». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. «От рождения до школы 3-4 года». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. «От рождения до школы 4-5 лет». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. «От рождения до школы 5-6 лет». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. «От рождения до школы 6-7 лет». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
8. Федотова С.Ю. Планы физкультурных занятий «От рождения до школы 4-5 лет». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, 4-5 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019.

- ;
10. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика, 5-6 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2020.
  11. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика, 6-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2020.
  12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, 5 - 6 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019.
  13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, 6 - 7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019.
  14. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр, 2-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

«Утверждено»  
Заведующий МБДОУ  
«Солгонский детский сад»  
\_\_\_\_\_ О.В. Нечаева  
«31» 08. 2023г.

**График работы инструктора по физической культуре  
МБДОУ «Солгонский детский сад»**

День недели	Время	Рабочее время
ПОНЕДЕЛЬНИК	11.00-12.00	1 ч.
ВТОРНИК	8.00-13.00	5 ч.
СРЕДА	9.00-12.00	3 ч.
ЧЕТВЕРГ	8.00-13.00	5 ч.
ПЯТНИЦА	11.00-12.00	1 ч.
<b>Всего на 0,5 ставки</b>		<b>15 часов</b>

«Утверждено»  
Заведующий МБДОУ  
«Солгонский детский сад»  
\_\_\_\_\_ О.В. Нечаева  
«31» 08. 2023г.

## Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре МБДОУ «Солгонский детский сад»

### **ПОНЕДЕЛЬНИК**

11.00-11.15 Подготовка к образовательной деятельности.

11.20-11.35 Физическая культура на свежем воздухе по расписанию группа «Малышарики».

11.40-12.00 Подготовка материалов для составления конспектов.

### **ВТОРНИК**

8.00 – 8.30 – Беседы и индивидуальные консультации родителей;

8.30 – 9.00 – Подготовка к занятиям;

9.00 – 11.20 – Занятия в спортивном зале по расписанию;

11.20 – 11.30 – Подготовка к индивидуальной работе с детьми;

11.30 – 12.00 – Индивидуальная работа с детьми на улице (в плохую погоду в зале);

12.00 – 12.10 – Пауза (уборка спортивного инвентаря, переодеться);

12.10 – 13.00 – Оформление документации, планирование занятий и индивидуальной работы.

### **СРЕДА**

9.00-11.15 Ознакомление с новой литературой. Планирование физкультурно-массовых мероприятий. Подготовка материалов для физкультурных развлечений.

11.20-11.35 Физическая культура на свежем воздухе по расписанию группа «Ромашки».

11.40-12.00 Подготовка материалов для составления конспектов.

В те дни, когда досуги заканчиваются по времени раньше, оформление стендов, папок – передвижек, фотовыставок, изготовлений пособий и дидактического материала для занятий.

;

#### **ЧЕТВЕРГ**

8.00 – 8.30 – Беседы и индивидуальные консультации родителей;

8.30 – 9.00 – Подготовка к занятиям;

9.00 – 11.20 – Занятия в спортивном зале по расписанию;

11.20 – 11.30 – Подготовка к индивидуальной работе с детьми;

11.30 – 12.00 – Индивидуальная работа с детьми на улице (в плохую погоду в зале);

12.00 – 12.10 – Пауза (уборка спортивного инвентаря, переодеться);

12.10 – 13.00 – Оформление документации, планирование занятий и индивидуальной работы.

Досуг, развлечения, спортивное мероприятие 1 раз в месяц в каждой группе.

#### **ПЯТНИЦА**

11.00-11.15 Подготовка к образовательной деятельности.

11.30-12.00 Физическая культура на свежем воздухе по расписанию групп «Улыбка».

11.40-12.00 Подготовка материалов для составления конспектов.

«Утверждено»  
Заведующий МБДОУ  
«Солгонский детский сад»  
О.В. Нечаева

**Расписание непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию на 2023-2024 учебный год**

**Физическое развитие:**

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Группа «Малышарики»	Физическая культура на свежем воздухе 11.20-11.35	09.25-09.40		09.00-09.10	
Группа «Ромашки»		10.10-10.35	Физическая культура на свежем воздухе 11.20-11.35	10.10-10.35	
Группа «Улыбка»		10.45-11.15		10.45-11.15	Физическая культура на свежем воздухе 11.30-12.00

Ознакомлена  
Инструктор по ФИЗО

А.А. Теленга

;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СОЛГОНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"**, Нечаева Оксана Валерьевна,  
Заведующий

**15.09.23** 12:42  
(MSK)

Сертификат 911AE8912DDFABADC91AFB94D7B1A52E