

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 23 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по познавательно-речевому развитию детей  
Кировского района Санкт-Петербурга**

**«Принято»**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №23  
Кировского района Санкт-Петербурга  
**Протокол № 1 от 29.08.2024**

**«Утверждаю»**

Заведующий ГБДОУ №23  
Кировского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Титова А.В.  
**Приказ № 29-д от 29.08.2024**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАРГОЛИНОЙ ЕКАТЕРИНЫ МИХАЙЛОВНЫ**

Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Срок реализации: 4 года

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования,  
утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации  
от 17.10.2013 № 1155

Федеральная образовательная программа дошкольного образования разработана в  
соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных  
общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства  
просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован  
Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный  
№ 70809)

Санкт-Петербург

2024

## Содержание

### **1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет
- 1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы
- 1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

- 2.1. Задачи образовательной деятельности ОО Физическое развитие.
- 2.2. Содержание образовательной деятельности
- 2.3. Перспективное планирование образовательной деятельности
- 2.4. Интеграция с другими образовательными областями
- 2.5. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)
- 2.6. Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы
- 2.7. Работа с родителями (законными представителями)
- 2.8. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР)
- 2.9. Рабочая программа воспитания ОО Физическое развитие
- 2.10. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

- 3.1. Психолого- педагогические условия реализации Федеральной программы
- 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.
- 3.3. Технические средства обучения
- 3.4. Методическое обеспечение
- 3.5. Режим двигательной активности

# 1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Нормативно-правовая база</b> | <p>Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25 ноября 2022 года)</p> <p>Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24 ноября 2022 года)</p> <p>Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 года), с изменениями №31 от 21 января 2019 года.</p> <p>Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ № 809 от 9 ноября 2022 года</p> <p>Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.</p> <p>Федеральный закон от 24 сентября 2022 н. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»</p> <p>Постановление Правительства Российской Федерации от 17 января 2023 г №33 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>Постановление №28 от 28 сентября 2020 года (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>Постановление №2 от 28 января 2021 года (СанПиН 1.2.3685-21) «Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»</p> |
| <b>Цель программы</b>           | - разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно- нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций   |
| <b>Общие задачи программы</b>   | - обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;<br>- 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;<br>создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;<br>- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;<br>- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>индивидуальных возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;</li> <li>- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;</li> <li>- 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;</li> <li>- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.</li> </ul>   |
| <b>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;</li> <li>- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;</li> <li>- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершенно летних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей, а также педагогических работников (далее вместе-взрослые);</li> <li>- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;</li> <li>- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;</li> <li>- сотрудничество ДОО с семьей;</li> <li>- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;</li> <li>- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;</li> <li>- возрастная адекватность ДО соответствии условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).</li> </ul> |
| <b>Срок реализации программы</b>                           | Срок реализации программы 2023-2024 учебный год  |

## 1.2 Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Возраст 3-4 года</b> | <p>На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его</p> |
|-------------------------|---|

|                               |  |
|-------------------------------|--|
|                               | <p>способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.</p>   |
| <p><b>Возраст 4-5 лет</b></p> | <p>Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.</p> |
| <p><b>Возраст 5-6 лет</b></p> | <p>Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует</p>  |

проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

**Возраст 6-7 лет**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

### 1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>К четырем годам</b> | <p>-ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям(бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;</p> <p>-ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;</p> <p>-ребенок 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;</p> <p>-ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье;</p> <p>-ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения</p>  |
| <b>К пяти годам</b>    | <p>-ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности</p> <p>-ребенок 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;</p> <p>-ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</p>  |
| <b>К шести годам</b>   | <p>-ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;</p> <p>-ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;</p> <p>-ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;</p> <p>-ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;</p> <p>-ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.</p> |

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

#### 1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования.

Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год: на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре и на конец учебного года (заключительная) в мае.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе:

- метода наблюдения- дети 3-7 лет;
- метода тестирования с фиксацией количественных показателей- дети 4-7 лет;
- метода ГТО- дети 6-7 лет.

На каждого ребенка заводится индивидуальная карта развития.

На каждую группу оформляется сводная ведомость.

#### Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод наблюдения

#### Педагогическая диагностика физического развития детей 3-4 лет

| № | ФИО _____<br>Целевой ориентир  | Старт (сент) |   |   | Финиш (май) |   |  |
|---|--|--------------|---|---|-------------|---|--|
|   |  |              |   |   |             |   |  |
| 1 | -ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет | -            | V | + | -           | V |  |

|   |   |  |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|--|
|   | избирательный интерес к отдельным двигательным действиям(бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;   |  |  |  |  |  |  |
| 2 | -ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; |  |  |  |  |  |  |
| 3 | -ребенок 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;                           |  |  |  |  |  |  |
| 4 | -ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье;  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | -ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения  |  |  |  |  |  |  |

### Педагогическая диагностика физического развития детей 4-5 лет

| № | ФИО _____<br>Целевой ориентир  | Старт<br>(сент) |   |   | Финиш<br>(май) |   |  |
|---|--|-----------------|---|---|----------------|---|--|
|   |  | -               | V | + | -              | V |  |
| 1 | -ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями<br>настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности | -               | V | + | -              | V |  |
| 2 | -ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики,  |                 |   |   |                |   |  |
| 3 | активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений,  |                 |   |   |                |   |  |
| 4 | с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;   |                 |   |   |                |   |  |
| 5 | -ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие привлечь внимание взрослого в случае недомогания                                   |                 |   |   |                |   |  |

## Педагогическая диагностика физического развития детей 5-6 лет

| № | ФИО _____<br>Целевой ориентир   | Старт<br>(сент) |   |   | Финиш<br>(май) |   |  |
|---|---|-----------------|---|---|----------------|---|--|
|   |   |                 |   |   |                |   |  |
| 1 | -ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; | -               | V | + | -              | V |  |
| 2 | -ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;                     |                 |   |   |                |   |  |
| 3 | -ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;   |                 |   |   |                |   |  |
| 4 | -ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;  |                 |   |   |                |   |  |
| 5 | -ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.  |                 |   |   |                |   |  |

## Педагогическая диагностика физического развития на этапе завершения освоения программы

| № | ФИО _____<br>Целевой ориентир  | Старт<br>(сент) |   |   | Финиш<br>(май) |   |  |
|---|--|-----------------|---|---|----------------|---|--|
|   |  |                 |   |   |                |   |  |
| 1 | -у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;                                       | -               | V | + | -              | V |  |
| 2 | -ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; |                 |   |   |                |   |  |
| 3 | -ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;                                       |                 |   |   |                |   |  |
| 4 | -ребенок результативно выполняет физические упражнения   |                 |   |   |                |   |  |

|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   | (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;                 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | -ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | -ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | -ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;                        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | -ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | -ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям                     |  |  |  |  |  |  |  |  |

### Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод тестирования с фиксацией количественных показателей.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

| Контрольное упражнение       | Условия тестирования  | Средний результат *   |
|------------------------------|---|---|
| <b>Бег.</b>                  | С дошкольниками проводят бег на дистанцию 10-20-30м, фиксируется время пробегания дистанции и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей.<br>По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка который размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.<br>С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша.<br>Поочередно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, В которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей. | 3-4 гда<br>10 м, без норматива<br><br>4-5 лет<br>20 м 6.0-6.5 с.<br><br>5-6 лет<br>30 м. 9,5-7,5с.<br><br>6-7 лет<br>30 м.7,5- 6,5 с. |
| <b>Метание на дальность.</b> | Обследование дальности метания производится на асфальтовой дорожке, шириной 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к   | 3-4 года<br>2-5 м.  |

|                                       |   |  |
|---------------------------------------|---|--|
|                                       | <p>большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям объясняется задание, младшим - показывается, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Вес мешочка 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения: исходное положение вполоборота к направлению метания; наличие замаха ; перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).</p>  | <p>4-5 лет<br/>3.5-5.5 м.</p> <p>5-6 лет<br/>5-9 м.</p> <p>6-7 лет<br/>6-12 м.</p>                       |
| <p><b>Прыжок в длину с места.</b></p> | <p>Для проведения прыжков в зале на пол кладется мат и рулетка. Для повышения активности и интереса детей на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) размещаются три флажка, детям предлагается прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряют результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая попытка.</p> <p>Тестирование можно провести на спортивной площадке. Прыжок выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат.</p> <p>Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.</p> | <p>3-4 года<br/>40 см</p> <p>4-5 лет<br/>70 см.</p> <p>5-6 лет<br/>80 см.</p> <p>6-7 лет<br/>100 см.</p> |

Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту развития.

### Индивидуальная карта развития

| ФИО ребенка             |                       | Дата рождения |      |     |      |     |                     | Группа здоровья |                           |     |      |     |                |
|-------------------------|-----------------------|---------------|------|-----|------|-----|---------------------|-----------------|---------------------------|-----|------|-----|----------------|
| возраст                 | Бег на скорость (сек) |               |      |     |      |     | Прыжок с места (см) |                 | Метание на дальность ( м) |     |      |     | Прирост (балл) |
|                         | 10 м                  |               | 20 м |     | 30 м |     | нач                 | кон             | прв                       | лев | прав | лев |                |
|                         | нач                   | кон           | нач  | кон | нач  | кон |                     |                 |                           |     |      |     |                |
| 3-4 года                |                       |               |      |     |      |     |                     |                 |                           |     |      |     |                |
| 4-5 лет                 |                       |               |      |     |      |     |                     |                 |                           |     |      |     |                |
| 5-6 лет                 |                       |               |      |     |      |     |                     |                 |                           |     |      |     |                |
| 5-7 лет                 |                       |               |      |     |      |     |                     |                 |                           |     |      |     |                |
| Дополнительные сведения |                       |               |      |     |      |     |                     |                 |                           |     |      |     |                |

**Оценка темпов прироста физических качеств дошкольников производится по формуле В. Усакова.**

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

W - прирост показателей (%), V1- исходный уровень, V2- конечный уровень

до 8% (прирост за счет естественного роста) -неудовлетворительно (2 балла);

8-10% (прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности) -удовлетворительно (3 балла);

10-15% (прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания) — хорошо (4 балла);

свыше 15 % (за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений) — отлично (5 баллов)

Сведения цифрами заносятся в сводную ведомость

### Сводная ведомость показателей физического развития

Средняя группа №1

Стартовая диагностика \_\_\_\_\_ учебный год

| №               | ФИО    | бег | Прыжок с места | Метание на дальность | Средний балл |
|-----------------|--------|-----|----------------|----------------------|--------------|
| 1               | Таня   | 3   | 4              | 3                    | 3,3          |
| 2               | Женя   | 4   | 4              | 4                    | 4            |
| 3               | Сережа | 5   | 5              | 3                    | 4,3          |
| Итого по группе |        |     |                |                      | 3,8          |

## Педагогическая диагностика физического развития детей 5-7 лет. Метод нормативов ГТО.

|   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | Леопард Вика (быстрота и координационные способности) | Челночный бег 3x10м (с)  |
| 2 | Зайка Лиза (скоростно- силовые качества)              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   |
| 3 | Миша Потап (сила)                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  |
| 4 | Лиса Василиса (гибкость)                              | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)                          |
| 5 | Волчонок Макар (выносливость)                         | Смешанное передвижение по пересеченной местности на: к 5 годам 600 м; к 6 годам 800 м; к 7 годам 1000 м. |

Нормативы 1 ступени и способы тестирования для детей от 6 лет размещены на официальном сайте ГТО.

По анализу полученных данных выстраивается взаимодействие с детьми: планируется индивидуальная работа, по показателям составляются индивидуальные образовательные маршруты как для успешного освоения образовательной Программы, так и для развития способностей одаренных детей.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Задачи образовательной деятельности ОО Физическое развитие.

| Возраст  | Задачи образовательной деятельности   |
|----------|---|
| 3-4 года | -обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;<br>-развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал<br>-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;<br>-закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни |
| 4-5 лет  | -обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения основные движения, общеразвивающие, в   |

|         |  |
|---------|--|
|         | <p>том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве</p> <p>-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</p> <p>-укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности</p>  |
| 5-6 лет | <p>-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 туристические навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость</p> <p>-воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p> <p>продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представление о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов</p> <p>-укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического развития; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</p> <p>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 туристических прогулок и экскурсий</p> |
| 6-7 лет | <p>-обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристические навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую и крупную моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество;</p> <p>поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимоотношение в команде</p> <p>-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</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о различных видах спорта</p> <p>-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 туристических прогулок и экскурсий.</p> <p>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</p> |
|--|---|

## 2.2. Содержание образовательной деятельности

| Содержание                 | Описание   |
|----------------------------|--|
| Основная гимнастика        | <p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бросание, катание, ловля, метание</li> <li>-ползание, лазание</li> <li>-ходьба</li> <li>-бег</li> <li>-прыжки</li> <li>-упражнения в равновесии</li> <li>-музыкально- ритмические движения (ритмическая гимнастика)</li> <li>-строевые упражнения</li> </ul>   |
| Общеразвивающие упражнения | <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса</li> <li>-упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</li> <li>-упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса</li> <li>-музыкально-ритмические упражнения</li> </ul> |
| Подвижные игры             | Сюжетные и несюжетные подвижные игры   |
| Спортивные упражнения      | Санки, лыжи, велосипед   |
| Формирование основ ЗОЖ     | <p>Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья.</p> <p>Соблюдение правил безопасности в двигательной деятельности</p>   |
| Активный отдых             | Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц), день здоровья (1 раз в квартал)  |

## 2.3. Перспективное планирование образовательной деятельности

**МЛАДШАЯ  
ГРУППА (3-4 года)**

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- 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.

**РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)**

| Сентябрь  |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <b>Задачи</b>   |   |   |  |  |
| Ознакомить с ходьбой и бегом стайкой в заданном направлении; ходьбой и бегом врассыпную; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; с прокатыванием мяча друг другу; ползанием на четвереньках. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Познакомить детей с правилами поведения в спортивно-музыкальном зале.   |   |   |  |  |
| <b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>   |   |   |  |  |
| Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» (физическая культура); проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками (социализация, коммуникация). |   |   |  |  |
|   | 1-я неделя<br>Занятия 1-3   | 2-я неделя<br>Занятия 4-6   | 3-я неделя<br>Занятия 7-9  | 4-я неделя<br>Занятия 10-12                          |
| <b>Виды детской деятельности</b>  |   |   |  |  |
| 1-я часть<br>Вводная  | Построение: стайкой, врассыпную. Ходьба: стайкой в прямом направлении, всей группой. Бег: За воспитателем «бегите ко мне», в колонне по одному небольшими группами «Поезд». |   |  |  |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b>   | Комплекс № 1  | Комплекс № 1  | С погремушками   | С погремушками                                       |
| 2-я часть<br>Основные движения  | 1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями.<br>2. Прокатывание мяча двумя руками вдаль<br>3. Прыжки на 2-х ногах на месте.  | 1. Прыжки на 2-х ногах на месте.<br>2. Ходьба по извилистой дорожке между предметами.<br>3. Ползание на четвереньках по прямой. | 1. Прокатывание мяча друг другу 2-мя руками.<br>2. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя.<br>3. Ползание на четвереньках по прямой. | Диагностика<br><br>Спортивно-музыкальный досуг «ПДД» |

|  |   |                                     |  |                                       |
|--|---|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| Подвижные игры   | «Бегите ко мне»   | «Догони собачку»                    | «Птички, летите ко мне»                  | «Найди свой домик»                    |
| 3-я часть<br>Малоподвижные<br>игры   | Ходьба стайкой за<br>воспитателем.  | Ходьба за отличившимся<br>ребенком. | «Надуй шар» (дыхательные<br>упражнения.) | Ходьба с дыхательными<br>упражнениями |
| Октябрь  |   |                                     |  |                                       |
| Задачи   |   |                                     |  |                                       |
| Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе через предметы; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, между предметами, закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Побуждать детей помогать при уборке инвентаря, бережно относиться к вещам.                                     |   |                                     |  |                                       |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)   |   |                                     |  |                                       |
| Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, может катать мяч и ползать в заданном направлении, ходить, перешагивая предметы(физическая культура); проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду (социализация, коммуникация.) |   |                                     |  |                                       |
|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3   | 2-я неделя<br>Занятия 4-6           | 3-я неделя<br>Занятия 7-9                | 4-я неделя<br>Занятия 10-12           |
| Виды детской деятельности  |   |                                     |  |                                       |
| 1-я часть<br>Вводная   | Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба и бег в колонне по одному по зрительным ориентирам, с остановкой и выполнением заданий (лягушки, цапля, заяц) по сигналу; в колонне по одному «Поезд». Ходьба на носочках. |                                     |  |                                       |
| Общеразвивающие  | С мячами  | С мячами                            | С кубиками                               | С кубиками                            |
| упражнения   |   |                                     |  |                                       |

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| 2-я часть<br>Основные движения   | 1 Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (1.5 м).<br>2. Прокатывание мяча друг другу (увеличить расстояние).<br>3. Ходьба с перешагиванием через предметы (выс. 10см) | 1. Прыжки на 2-х ногах вокруг обруча.<br>2. Ползание на четвереньках - прямо за катящимся предметом; - «змейкой» между предметами.<br>3. Ходьба с перешагиванием через предметы (выс. 15см) | 1. Ползание под шнур(h=50) на четвереньках за катящимся предметом.<br>2. Ходьба с перешагиванием через предметы (выс. 15см)<br>3.Прокатывание мяча 2-я руками между предметами | 1. Ползание за катящимся предметом.<br>2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3 Прокатывание мяча 2-я руками между предметами<br><br>Спортивный досуг<br>«Зайки - попрыгайки» |
| Подвижные игры   | «Собери листочки»  | «Солнышко и дождик»   | «Бегите к флажку»  | «По ровненькой дорожке»   |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры  | «Угадай, кто кричит?»  | «По ровненькой дорожке»   | «Угадай, чей голосок?».  | Ходьба по массирующим коврикам  |
| Ноябрь   |  |   |  |   |
| Задачи   |  |   |  |   |
| Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; ознакомить детей с ходьбой парами, с высоким подниманием колен, с прыжками вверх на месте, упражнять в прокатывании мяча, в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.      |  |   |  |   |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)   |  |   |  |   |
| Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, катать мяч в заданном направлении (физическая культура), имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков (здоровье, коммуникация, социализация). |  |   |  |   |
|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3  | 2-я неделя<br>Занятия 4-6   | 3-я неделя<br>Занятия 7-9  | 4-я неделя<br>Занятия 10-12   |
| Виды детской деятельности  |  |   |  |   |
| 1-я часть<br>Вводная   | Построение: колонну по одному, парами. Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание (бабочки, лягушки, зайки); в чередовании бег и ходьба парами, в рассыпную. |   |  |   |

| Общеразвивающие упражнения  | Комплекс № 2  | Комплекс № 2   | Комплекс № 3   | Комплекс № 3  |
|---|---|--|--|---|
| 2-я часть<br>Основные движения  | 1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее<br>2 Прыжки вверх на месте с целью достать предмет 3. Прокатывание мяча в прямом направлении между предметами. | 1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее<br>2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет 3. Ползание по доске на средних четвереньках. | 1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее<br>2. Ползание по доске на средних четвереньках<br>3. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. | 1. Ползание по доске на средних четвереньках<br>2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет 3. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю.<br><br>Спортивно-музыкальный досуг к дню России «Гуси-лебеди» |
| Подвижные игры  | «Мыши в кладовой»   | «Найди свою пару»  | «У медведя во бору»  | «Найди свой домик»  |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры   | «Где спрятался мышонок?»  | Ходьба в колонне по одному.  | «Тишина»   | Ходьба с дыхательными упражнениями.   |
| Декабрь   |   |  |  |   |
| Задачи  |   |  |  |   |
| Учить ходить в колонне между предметами, не задевая их, по кругу взявшись за руки, парами. Ознакомить с прыжками через линию, шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании и броске мяча в заданном направлении; подлезать под дугу и шнур, не задевая их. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания в упражнениях с действием по сигналу. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение |   |  |  |   |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)  |   |  |  |   |
| Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать и бросать мяч в заданном направлении (физическая культура), проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, (коммуникация, социализация).  |   |  |  |   |

|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3  | 2-я неделя<br>Занятия 4-6   | 3-я неделя<br>Занятия 7-9  | 4-я неделя<br>Занятия 10-12   |
|--|--|---|--|---|
| Виды детской деятельности  |  |   |  |   |
| 1-я часть<br>Вводная   | Построение: в колонну, шеренгу с равнением на зрительный ориентир. Ходьба и бег «змейкой», по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу; ходьба и бег в чередовании. |   |  |   |
| Общеразвивающие упражнения   | С султанчиками   | С султанчиками  | Комплекс № 4   | Комплекс № 4  |
| 2-я часть<br>Основные движения   | 1. Ходьба по гимнастической скамейке.<br>2. Прыжки через линию, шнур.<br>3. Катание мячей в прямом направлении (сбей кеглю).   | 1. Ходьба по гимнастической скамейке.<br>2. Прыжки через линию, шнур.<br>3. Подлезание под воротки, не касаясь руками пола. | 1. Подлезание под шнур (В= 50см); воротки не касаясь руками пола.<br>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.<br>3. Бросание мяча вперед двумя руками снизу | 1. Спрыгивание со скамейки.<br>2. Подлезание под несколько подряд расположенных воротков, не касаясь руками пола.<br>3. Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы<br><br>Спортивный досуг<br>«Ловкие ребята» |
| Подвижные игры   | «Наседка и цыплята»  | «Цветные автомобили»  | «Мы – веселые ребята»  | «Воробышки и кот»   |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры  | «Лошадки»  | «Ровным кругом».  | Ходьба в колонне по одному   | «Каравай»   |
| Январь   |  |   |  |   |
| Задачи   |  |   |  |   |
| Упражнять в ходьбе и беге враспынную, мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в подлезании под шнур, в обруч; в упражнениях на внимание по сигналу; развивать глазомер и ловкость при ловле мяча; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх. Способствовать развитию физических качеств и двигательных навыков детей. Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях с взрослыми и другими детьми. |  |   |  |   |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)   |  |   |  |   |

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости и прыгивании со скамейки, владеет соответствующими возрасту основными движениями(физическая культура), стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой(труд, социализация).  |  |   |  |   |
|   | 1-я неделя<br>Занятия 1-3  | 2-я неделя<br>Занятия 4-6   | 3-я неделя<br>Занятия 7-9  | 4-я неделя<br>Занятия 10-12   |
| Виды детской деятельности   |  |   |  |   |
| 1-я часть<br>Вводная  | Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп». |   |  |   |
| Общеразвивающие упражнения  |  | С игрушками   | С флажками   | С флажками  |
| 2-я часть<br>Основные движения  | Новогодние каникулы  | 1.Спрыгивание со скамейки (в= 15см), движение рук свободно.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой<br>3. Подлезание под шнур (в= 40 см). | <u>Неделя спорта</u><br>1. «Мой веселый мяч»<br>2. «Ловкие ребята»<br>3. «Мы – спортсмены» | 1. Проползание в обруч стоящий вертикально.<br>2. Ходьба по скамейке приставляя пятку к носку (со страховкой).<br>3. Ловля мяча брошенного воспитателем (70-90см.). |
| Подвижные игры  |  | «Трамвай»   | «Найди свой цвет»  | «Кот и мыши»  |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры   |  | «Угадай, кто кричит?»   | Ходьба парами  | Ходьба по сигналу, выполняя движение.   |
| Февраль   |  |   |  |   |
| Задачи  |  |   |  |   |
| Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Развивать навыки ходьбы и бега врассыпную. Упражнять в ходьбе по веревке; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки перелезания через скамейку, закреплять прыжки с продвижением вперед. Познакомить детей с профессией – военный. |  |   |  |   |

| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)   |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при ходьбе по шнуру, может ползать на четвереньках произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении (физическая культура); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу, имеет представление о военных, посильно помогает при уборке инвентаря (социализация, коммуникация, познание, труд). |  |   |  |  |
|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3  | 2-я неделя<br>Занятия 4-6   | 3-я неделя<br>Занятия 7-9  | 4-я неделя<br>Занятия 10-12  |
| Виды детской деятельности  |  |   |  |  |
| 1-я часть<br>Вводная   | Построение: из колонны по одному в колонну по два. Ходьба в колонне по одному, по два по кругу, змейкой; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег в рассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках, с высоким подниманием колен. |   |  |  |
| Общеразвивающие упражнения   | С обручем  | С обручем   | С мячом  | С мячом  |
| 2-я часть<br>Основные движения   | 1. Ловля мяча брошенного воспитателем (1-1,5м).<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br>3. Проползание в обруч стоящий вертикально.<br>4. Прыжки на 2-х ногах через шнуры (поочередно через каждый)                               | 1. Ловля мяча брошенного воспитателем (1-1,5м).<br>2. Ходьба по веревке, шнуру по прямой.<br>3. Прыжки на 2-х ногах через шнуры (поочередно через каждую) | 1. Ходьба по веревке, шнуру по кругу.<br>2. Перелезание через скамейку боком<br>3. Прыжки через 6 шнуров (поочередно через каждую)<br><br>Спортивно-музыкальный досуг «Мы - защитники» | 1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками.<br>3. Перелезание боком через 2 скамейки поочередно 4. Ходьба по веревке, шнуру «змейкой». |
| Подвижные игры   | «Птички в гнездышке»   | «Мой веселый звонкий мяч»   | «Найди свой цвет»  | «Кролики»  |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры  | Ходьба в колонне по одному   | Упражнение на дыхание   | «Угадай, кто кричит?»  | Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего   |
| Март   |  |   |  |  |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Задачи  |  |  |  |  |
| Упражнять в ходьбе мелким и широким шагом, беге враспынную, развивать ловкость при перебрасывании мяча, ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по наклонной доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по кирпичикам. Закреплять прыжок через «ручеек» толчком 2-х ног. Рассказать о правилах безопасности при ходьбе по ограниченной площади опоры.   |  |  |  |  |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)  |  |  |  |  |
| Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может перебрасывать мяч через шнур, ходить по кирпичикам (физическая культура); проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения, соблюдает правила безопасности при ходьбе по ограниченной площади опоры (социализация, здоровье, коммуникация, безопасность). |  |  |  |  |
|   | 1-я неделя<br>Занятия 1-3  | 2-я неделя<br>Занятия 4-6  | 3-я неделя<br>Занятия 7-9  | 4-я неделя<br>Занятия 10-12  |
| Виды детской деятельности   |  |  |  |  |
| 1-я часть<br>Вводная  | Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; бег по кругу взявшись за руки, на носках, с высоким подниманием колен. |  |  |  |
| Общеразвивающие упражнения  | Комплекс № 5   | Комплекс № 5   | Комплекс № 6   | Комплекс № 6   |
| 2-я часть<br>Основные движения  | 1. Прыжки через «ручеек» (с места) раст. – 25 см.<br>2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками.<br>3. Перебрасывание мяча двумя руками через шнур.<br>4. Перелезание боком через 2 скамейки поочередно  | 1. Прыжки через «ручеек» (с места) раст. – 30 см.<br>2. Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15см друг от друг<br>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками | 1. Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической лестницы с переходом на нее. 2 Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15см друг от друг.<br>3. Прыжки через «ручеек» (с места) раст. – 30 см. | 1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками<br>2. Ходьба по кирпичикам расположенным на раст. 20 см друг от друг<br>3. Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической лестницы с переходом на нее.<br>Спортивный досуг «Прогулка в лес» |

|  |   |                           |                            |                             |
|--|---|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|
|  |   |                           |                            | «Лягушки»                   |
| Подвижные игры   | «Поезд»                                       | «Воробышки и кот»         | «Светит солнышко в окошко» |                             |
| 3-я часть<br>Малоподвижные<br>игры   | Ходьба в колонне по одному с<br>движением рук | «Найди куклу»             | Воздушный шар (дыхание)    | «Возьми флажок»             |
| Апрель   |   |                           |                            |                             |
| Задачи   |   |                           |                            |                             |
| Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, влезать на скамейку, на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках через предметы; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске. Формировать правильную осанку. Учить ходить приставными шагами вперед. Упражнять в различных действиях с мячом.   |   |                           |                            |                             |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)   |   |                           |                            |                             |
| Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями(физическая культура), готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к педагогу по имени и отчеству(коммуникация, познание, социализация). |   |                           |                            |                             |
|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3                     | 2-я неделя<br>Занятия 4-6 | 3-я неделя<br>Занятия 7-9  | 4-я неделя<br>Занятия 10-12 |
| Виды детской деятельности  |   |                           |                            |                             |

|                      |   |
|----------------------|---|
| 1-я часть<br>Вводная | Построение: из колонны по одному в колонну по три с места. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; на носках, с высоким подниманием колен; бег с ускорением и замедлением темпа, с высоким подниманием бедра. |
|----------------------|---|

| Общеразвивающие упражнения      | С ленточками  | С ленточками   | С малым мячом  | С малым мячом   |
|---------------------------------|---|--|--|---|
| 2-я часть<br>Основные движения  | 1. Прыжки через предметы (высота – 5-10 см).<br>2. Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимн.лестницы с переходом на нее.<br>3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. | 1. Влезание на гимн.скам., руки на пояс.<br>2. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.<br>3. Прыжки через предметы (высота – 5-10 см). | 1. Влезание на наклонную лесенку (со страховкой) 2. Прыжки через предметы (высота – 5-10 см).<br>3. Влезание на гимн.скам., руки в стороны.<br>4. Бросание мяча вверх и попытка поймать его двумя руками | 1. Влезание на наклонную лесенку.<br>2. Влезание на гимн.скам., поворот вокруг себя переступанием.<br>3. Бросание мяча вверх и попытка поймать его двумя руками<br>Спортивный досуг «Мой веселый звонкий мяч» |
| Подвижные игры                  | «Курочка-хохлатка»  | «Найди свой цвет»  | «Мыши в кладовой»  | «Воробышки и автомобиль»  |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры | «Где цыпленок?»   | «Пройди тихо»  | «Где спрятался мышонок?»   | Ходьба в колонне по одному  |

Май

Задачи

Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его, правильному хвату за перекладину при лазании. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; метании мяча на дальность; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, влезать на гимнастическую стенку, бросать мяч двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить (физическая культура); проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим (социализация, коммуникация).

|                                 | 1-я неделя<br>Занятия 1-3  | 2-я неделя<br>Занятия 4-6   | 3-я неделя<br>Занятия 7-9   | 4-я неделя<br>Занятия 10-12  |
|---------------------------------|--|---|---|--|
| Виды детской деятельности       |  |   |   |  |
| 1-я часть<br>Вводная            | Построение: размыкание и смыкание, повороты переступанием. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места; с выполнением заданий; приставным шагом; бег колонне чередуется с бегом врассыпную, бег, догоняя убегающего. |   |   |  |
| Общеразвивающие упражнения      | Комплекс № 5   | Комплекс № 5  | Комплекс № 5  | Комплекс № 5   |
| 2-я часть<br>Основные движения  | Диагностика  | 1. Прыжки в длину с места (раст. – 15 см).<br>2. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его.<br>3. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее<br>Спортивно-музыкальный досуг «День Победы» | 1. Прыжки в длину с места (раст. – 25 см).<br>2. Метание на дальность правой и левой рукой.<br>3. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | 1. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее<br>2. Прыжки в длину с места (раст. – 40 см).<br>Метание на дальность правой и левой рукой. |
| Подвижные игры                  | «Удочка»   | «Огуречик, огуречик»»   | «Воробышки и кот»   | «Найди свой цвет»  |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры | «Найди цыпленка»   | «Угадай, кто позвал?»   | Ходьба в колонне по одному  | «Каравай»  |

#### СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- 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.

## РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

| Сентябрь  |  |                           |                           |                             |
|---|--|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Задачи  |  |                           |                           |                             |
| Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. Ознакомить с прокатыванием обручей по прямой. Упражнять в ползании по прямой, в прокатывании обручей друг другу, в энергичном отталкивании в прыжках на 2-х ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении. Повышать двигательную активность детей. Напомнить о правилах поведения и технике безопасности в зале. Побуждать детей к совместным играм со сверстниками и педагогом. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.  |  |                           |                           |                             |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)   |  |                           |                           |                             |
| Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве сохраняет равновесие при ходьбе и беге по прямой, извилистой дорожке, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, прыгать на 2-х ногах (физическая культура), проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, понимает о необходимости соблюдения правил безопасности в зале, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре (физическая культура, коммуникация, безопасность). |  |                           |                           |                             |
|   | 1-я неделя<br>Занятия 1-3  | 2-я неделя<br>Занятия 4-6 | 3-я неделя<br>Занятия 7-9 | 4-я неделя<br>Занятия 10-12 |
| Виды детской деятельности   |  |                           |                           |                             |
| 1-я часть<br>Вводная  | Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба: на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег: на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу. |                           |                           |                             |

| Общеразвивающие упражнения     | Комплекс с осенними листочками   | Комплекс с осенними листочками   | С хлопками  | С хлопками  |
|--------------------------------|--|--|---|---|
| 2-я часть<br>Основные движения | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (15см.)<br>2. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног.<br>3. Прокатывание мячей друг другу между предметами | 1. Ползание на четвереньках по прямой.<br>2. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной<br>3. 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд. | 1. Прокатывание обручей друг другу по прямой.<br>2. Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч (диаметром -12-15 см).<br>3. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной. | Диагностика<br><br>Спортивный досуг<br>«По тропинке в лес пойдём» |

| Подвижные игры                  | «Найди свою пару»                                   | «Пробеги тихо»       | «Огуречик, огуречик»   | «Подарки»        |
|---------------------------------|---|----------------------|--|------------------|
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры | «Гуси идут купаться».<br>Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной». Ходьба руки за спиной, в стороны, за головой | «Пойдём в гости» |

Октябрь

Задачи

Ознакомить с прыжками на одной ноге, ползанием по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в прокатывании обручей, Следить за осанкой во время ходьбы по шнуру, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, правильному хвату с боков во время ползания по скамейке. Формировать умение выразительно и пластично выполнять движения в танце «Танец утят», соблюдать правила в подвижных играх. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами, прокатывают обруч в заданном направлении (физическая культура), проявляет положительные эмоции при физической активности; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, проведении подвижной игры, стараются танцевать выразительно и пластично (физическая культура, коммуникация, социализация, безопасность, музыка).

|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3   | 2-я неделя<br>Занятия 4-6  | 3-я неделя<br>Занятия 7-9   | 4-я неделя<br>Занятия 10-12   |
|--|---|--|---|---|
| Виды детской деятельности  |   |  |   |   |
| 1-я часть<br>Вводная   | Построение: в колонну по одному, по два с места за направляющим по ориентирам. Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, приставным шагом. Бег в колонне чередуется с бегом враспынную, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. |  |   |   |
| Общеразвивающие упражнения   | Комплекс № 1  | Комплекс № 1   | С обручами  | С обручами  |
| 2-я часть<br>Основные движения   | 1. Прыжки на одной ноге (поочередно на левой и на правой), с поворотом кругом на двух ногах.<br>2. Прокатывание обручей друг другу между предметами (40-50 см)<br>3. Ползание на средних четвереньках между предметами.                                 | 1. Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10-12 метров)<br>2. Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед.<br>3. Прокатывание обруча друг другу между предметами | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками<br>2. Ходьба по шнуру, по прямой, «змейкой» и по кругу, руки за головой.<br>3. Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед. | <u>Работа по подгруппам</u><br>1. Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.<br>3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой<br>Спортивный досуг «Веселые обезьянки» |
| Подвижные игры   | «Кот и мыши»  | «Цветные автомобили»   | «Совушка»   | «Карусель»  |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры  | Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик»  | «Танец утят»   | «Угадай, чей голосок?»  | «Пузырь»  |
| Ноябрь   |   |  |   |   |
| Задачи   |   |  |   |   |
| Учить сохранению равновесия в ходьбе с мешочком на голове и по доске, энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках через шнур, подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, координацию при подлезании под веревку, воротики боком, быстроту и ловкость в подвижных играх и игровых заданиях. |   |  |   |   |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)  |   |  |   |   |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях (физическая культура, безопасность), имеет представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, проявляет доброжелательное отношение к окружающим (здоровье, коммуникация, социализация). |   |  |  |  |
|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3   | 2-я неделя<br>Занятия 4-6  | 3-я неделя<br>Занятия 7-9  | 4-я неделя<br>Занятия 10-12  |
| Виды детской деятельности  |   |  |  |  |
| 1-я часть<br>Вводная   | Построение: в колонну по одному, по два, по три с места за направляющим по ориентирам. Ходьба: пригнувшись, присесть (лечь) по сигналу, со сменой ведущего. Бег: в чередовании с х. враспынную, пригнувшись, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего. |  |  |  |
| Общеразвивающие упражнения   | Комплекс № 2  | Комплекс № 2   | Комплекс № 3   | Комплекс № 3   |
| 2-я часть<br>Основные движения   | 1. Прыжки на двух ногах через шнур.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками<br>3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой стоя на коленях   | 1. Ходьба по прямой, по дорожке с мешочком на голове, руки на пояс.<br>2. Прыжки на двух ногах поочередно через 3-4 линии<br>3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой между предметами сидя по-турецки. | <u>Работа по подгруппам</u><br>1. Подлезание под веревку правым, левым боком.<br>2. Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам.<br>3. Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между ними 4050 см) | 1. Ходьба по доске перешагивая через предметы руки в стороны.<br>2. Подлезание под воротаки правым, левым боком<br>3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя рук<br>Спортивно-музыкальный досуг к дню России «Гуси-лебеди» |
| Подвижные игры   | «Самолёты»  | «Быстрее к своему флажку»  | «Лиса в курятнике»   | «У ребят порядок...»   |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры  | «Угадай по голосу»  | «Нитка-иголка»   | «Найдём цыплёнка»,<br>«Найди, где спрятано»  | Пальчиковая гимнастика «Моя семья»   |
| Декабрь  |   |  |  |  |
| Задачи   |   |  |  |  |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <p>Учить энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках вверх, перелезанию через гимн. скамейку боком. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; в перелезании через скамейку. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания при перестроениях. Согласовывать движения с текстом, выразительно передавать образы в танце. Побуждать оказывать помощь при уборке инвентаря.</p>   |  |   |   |  |
| <p>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</p>  |  |   |   |  |
| <p>Умеет перестраиваться в две, три колонны, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками, пролезать в обруч, прыгать вверх с касанием предмета (физическая культура), соблюдает технику безопасности при беге, подбрасывании мяча, ходьбе по гимн. скамейке, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в совместной игре, в танцах согласует движения в музыкой, помогают при уборке инвентаря (коммуникация, социализация, музыка, труд).</p> |  |   |   |  |
|   | <p>1-я неделя<br/>Занятия 1-3</p>  | <p>2-я неделя<br/>Занятия 4-6</p>   | <p>3-я неделя<br/>Занятия 7-9</p>   | <p>4-я неделя<br/>Занятия 10-12</p>  |
| <p>Виды детской деятельности</p>  |  |   |   |  |
| <p>1-я часть<br/>Вводная</p>  | <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим по ориентирам. Ходьба: с заданием для рук, парами, в чередовании с бегом и прыжками на месте, с ходьбой врассыпную. Бег: в парах в чередовании с б. врассыпную, х. и прыжками на месте, в движении.</p> |   |   |  |
| <p>Общеразвивающие упражнения</p>   | <p>С большими обручами</p>   | <p>С большими обручами</p>  | <p>С мячами</p>   | <p>С мячами</p>  |
| <p>2-я часть<br/>Основные движения</p>  | <p>1. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками)<br/>2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.<br/>3. Пролезание в обруч</p>  | <p><u>Работа по подгруппам:</u><br/>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс.<br/>2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками).<br/>3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.</p> | <p>1. Перелезание гимн. скамейки боком<br/>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики.<br/>3. Прыжки вверх с целью достать предмет (на месте, с разбега).</p> | <p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.<br/>2. Перелезание гимн. скамейки боком – подлезание под воротики – перелезание скамейки боком<br/>3. Ходьба по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики.</p> |
|   |  |   |   | <p>Спортивный досуг «Ловкие жонглеры»</p>  |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| Подвижные игры   | «Трамвай»  | «Мы - весёлые ребята»  | «Птичка в гнезде»,<br>«Птенчики»   | «Котята и щенята»   |
| 3-я часть<br>Малоподвижные<br>игры   | Танец «Веселые<br>путешественники»   | «Ровным кругом».   | Ходьба в колонне по одному   | Пальчиковая гимнастика<br>«Считаем пальчики»  |
| Январь   |  |  |  |   |
| Задачи   |  |  |  |   |
| Упражнять в размыкании и смыкании, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; развивать глазомер в перебрасывании мячей в паре; учить сохранять равновесие в ходьбе с кочки на кочку, по наклонной доске, выполнять правила в подвижных играх. Повышать двигательную активность в эстафетах, игровых заданиях, пропагандировать пользу занятий спортом, необходимость укреплять здоровье.  |  |  |  |   |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)  |  |  |  |   |
| Владеет умением передвигаться между предметами, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, знает понятие «дистанция»; владеет соответствующими возрасту основными движениями, старается приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании (физическая культура), выполняет танцевальные движения учитывая характер музыки, самостоятельно выполняет поручения, преодолевает небольшие трудности, проявляет инициативу и творчество в играх, проявляет активность при выполнении упражнений и заданий, понимает, что необходимо укреплять здоровье (музыка, труд, физическая культура, здоровье). |  |  |  |   |
| 1-я неделя 2-я   | неделя 3-я<br>Занятия 1-3  | неделя 4-я<br>Занятия 4-6  | неделя<br>Занятия 7-9  | Занятия 10-12   |
| Виды детской деятельности  |  |  |  |   |
| 1-я часть<br>Вводная   | Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны и смыкание приставными шагами. Ходьба: с перешагиванием с кочки на кочку, остановиться по сигналу. Бег: с перепрыгиванием препятствий, змейкой между кеглями. |  |  |   |
| Общеразвивающие<br>упражнения  |  | С игрушками  | Комплекс № 4   | Комплекс № 4  |
| 2-я часть<br>Основные движения   | Зимние каникулы  | 1. Спрыгивание со скамейки на мат на полусогнутые ноги<br>2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу<br>3. Перелезание гимн. скамейки боком – прыжки на 2-х ногах – перелезание скамейки боком. | <u>Неделя спорта</u><br>1. «Ловкие ребята»<br>2. «Мой мячик озорной»<br>3. «Мы – спортсмены» | 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.<br>2. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги на мат в обруч.<br>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| Подвижные игры  |   | «Карусели»                               | «Цветные автомобили»                     | «Котята и щенята»                          |
| 3-я часть<br>Малоподвижные<br>игры  |   | Слово и движение «За<br>дровами мы идем» | «Зимушка-зима».<br>Танцевальные движения | Слово и движение<br>«На дворе у нас мороз» |
| Февраль   |   |  |  |  |
| Задачи  |   |  |  |  |
| Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в перепрыгивании через предметы. Учить выполнять правильный хват рейки при лазании по гимн. стенке произвольно, отбивать мяч о пол правой и левой рукой; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; следить за осанкой в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки спрыгивания со скамейки на полусогнутые ноги. Знакомить детей с военными профессиями, воспитывать уважение к военным, которые защищают нашу Родину. |   |  |  |  |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)   |   |  |  |  |
| Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может отбивать мяч о пол (физическая культура); проявляет положительные эмоции при физической активности, соблюдает элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу (социализация, коммуникация).  |   |  |  |  |
|   | 1-я неделя<br>Занятия 1-3   | 2-я неделя<br>Занятия 4-6                | 3-я неделя<br>Занятия 7-9                | 4-я неделя<br>Занятия 10-12                |
| Виды детской деятельности   |   |  |  |  |
| 1-я часть<br>Вводная  | Построение: из колонны по одному в шеренгу, повороты кругом переступанием, прыжком на месте. Ходьба: с закрытыми глазами, с высоким подниманием колен; с мячом: на носках, на пятках со сменой положения рук. Бег: в колонну, с высоким подниманием колен на месте по сигналу, с остановкой и выполнением задания по сигналу. |  |  |  |
| Общеразвивающие<br>упражнения   | В парах   | В парах                                  | Комплекс № 5                             | Комплекс № 5                               |
| 2-я часть   | Работа по подгруппам  | 1. Отбивание мяча одной                  | 1. Прыжки на 2-х ногах                   | 1. Ходьба с перешагива-                    |

|                   |  |  |  |   |
|-------------------|--|--|--|---|
| Основные движения | 1. Лазание по гимн. стенке произвольно   | рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками.                             | через 2 предмета поочередно – бег до кегли.                        | нием через кирпичики.   |
|                   | 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен – ходьба по гимн. скамейке - спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20 см). | 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен. | 2. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. | 2. Прыжки на 2-х ногах через 3 предмета поочередно – пролезание в воротики – бег на место в колонне |
|                   |  | 3. Лазание по гимн. стенке произвольно                                 | 3. Лазание по гимн. стенке произвольно                             | 3. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками.<br>Спортивно-музыкальный         |

|                                 |  |   |   |                        |
|---------------------------------|--|---|---|------------------------|
|                                 |  |   |   | досуг «Мы - защитники» |
| Подвижные игры                  | «У медведя во бору»                              | «Воробышки и автомобиль»                    | «Перелёт птиц»  | «Кролики в огороде»    |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры | Пальчиковая гимнастика «По реке плывет кораблик» | Слово и движение «Мы на лыжах в лес пойдем» | «Ножки мёрзнут». Ходьба приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи»     |

Март

#### Задачи

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить правилам безопасности при метании мешочков в цель, сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в длину с места. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через предметы). Развивать глазомер и ловкость при метании в цель. Способствовать развитию двигательных качеств детей. Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой.

#### Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Соблюдает правила безопасности при метании в цель, выполнении прыжков в длину с места; умеет сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может ползать по наклонной доске (безопасность, физическая культура); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу (социализация, коммуникация).

|  |                           |                           |                           |                             |
|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3 | 2-я неделя<br>Занятия 4-6 | 3-я неделя<br>Занятия 7-9 | 4-я неделя<br>Занятия 10-12 |
|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|

#### Виды детской деятельности

|                                |   |   |   |   |
|--------------------------------|---|---|---|---|
| 1-я часть<br>Вводная           | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Ходьба: с остановкой на зрительный, звуковой сигнал; с гимн. палкой: на носках, на пятках, с дополнительным заданием для рук. Бег в колонне: непрерывный «змейкой», в чередовании с ходьбой. |   |   |   |
| Общеразвивающие упражнения     | С гимнастической палкой   | С гимнастической палкой   | С малым мячом   | С малым мячом   |
| 2-я часть<br>Основные движения | Работа по подгруппам<br>1. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку<br>2. Ходьба с перешагиванием через кирпичики<br>3. Прыжки на 2-х ногах через 3 предмета поочередно  | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз).<br>2. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку.<br>3. Ходьба с перешагиванием | 1. Прыжки в длину с места (фронтально)<br>2. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз).<br>3. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке сгибая руки к плечам<br>2. Прыжки в длину с места (фронтально)<br>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз). |

|                                 |  |                   |                    |                                      |
|---------------------------------|--|-------------------|--------------------|--------------------------------------|
|                                 | – пролезание в воротики                    | через мячи        | стенку.            | Спортивный досуг<br>«Лихие моряки»   |
| Подвижные игры                  | «Совушка»                                  | «Лягушки и цапля» | «Птички и кошки»   | «Бездомный заяц»                     |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры | Слово и движение<br>«Рябинка», «Шли утята» | «Стоп»            | «Угадай по голосу» | Пальчиковая гимнастика<br>«Кораблик» |

#### Апрель

#### Задачи

Ознакомить с прыжками через короткую скакалку, с перелезанием с одного пролета гимн. стенки на другой. Учить принимать правильное исходное положение и делать замах при метании на дальность. Следить за правильной осанкой при ходьбе по гимн. скамейке. Развивать ритмичность и ловкость в прыжках на скакалке, координацию при ходьбе по гимн. скамейке. Побуждать соблюдать правила в играх. Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; принимает правильное и.п. и замах при метании предметов на дальность; энергично отталкивается в прыжках в длину (безопасность, физическая культура); готов соблюдать правила в совместных играх, старается договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, проявляет инициативу в оказании помощи товарищам (социализация, коммуникация).

|  |                           |                           |                           |                             |
|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3 | 2-я неделя<br>Занятия 4-6 | 3-я неделя<br>Занятия 7-9 | 4-я неделя<br>Занятия 10-12 |
|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|

Виды детской деятельности

|                                |   |   |   |   |
|--------------------------------|---|---|---|---|
| 1-я часть<br>Вводная           | Построение: из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: в колонне по одному змейкой с выполнением заданий по сигналу; мелким и широким шагом. Бег: в колонне в чередовании с б. враспынную; с остановкой на сигнал, широким шагом, взявшись за руки. |   |   |   |
| Общеразвивающие упражнения     | Комплекс № 6  | Комплекс № 6  | Комплекс № 7  | Комплекс № 7  |
| 2-я часть<br>Основные движения | Работа по подгруппам<br>1. Лазание по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставными шагами – пролезание в воротики не касаясь пола руками.   | 1. Метание предметов на дальность (3,5 – 6,5м)<br>2. Лазание по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставными шагами<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке | 1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте<br>2. Метание предметов на дальность (3,5 – 6,5м)<br>3. Полоса препятствий:<br>Ползание по наклонной | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть.<br>2. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте<br>3. Метание предметов на |

|                            |   |   |  |   |
|----------------------------|---|---|--|---|
|                            | 2. Ходьба по гимнастической скамейке ставя ногу с носка, руки на пояс.<br>3. Прыжки в длину с места (фронтально) «Кто дальше» | скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот. | доске с переходом на гимн. стенку - Лазание по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой - Ходьба с перешагиванием через мячи | дальность (3,5 – 6,5м)<br><br>Спортивный досуг «Юные туристы» |
| Подвижные игры             | «Перелет птиц»  | «День и ночь»   | «Лягушки»  | «Мышеловка»   |
| 3-я часть<br>Малоподвижные | Слово и движение «Мы летим над облаками»  | «Стоп»  | «Угадай по голосу»   | Танцевальные движения «Весёлые лягушата».                     |

|  |   |                           |                            |                             |
|--|---|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| игры   |   |                           |                            |                             |
| Май  |   |                           |                            |                             |
| Задачи   |   |                           |                            |                             |
| <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в ходьбе по гимн. скамейке; учить лазать по наклонной лестнице. Закреплять навык спрыгивания на полусогнутые ноги. Обогащать двигательный опыт детей в играх и эстафетах, способствовать развитию координации движений в прыжках на скакалке, ловкости – в лазании по наклонной лестнице. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Побуждать детей выполнять задания правильно и быстро. Рассказать детям о праздновании «Дня Победы», о воинах которые победили врагов.</p> |   |                           |                            |                             |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)  |   |                           |                            |                             |
| <p>Сохраняет равновесие при ходьбе по гимн. скамейке, может лазать по наклонной лестнице выполняя правильный хват за перекладину, согласовывает движения рук и ног в прыжках на скакалке (физическая культура); проявляет положительные эмоции при физической активности, знает о технике безопасности при метании, проявляет старательность при выполнении диагностических заданий, проявляет интерес к рассказам о праздновании «Дня Победы» (безопасность, социализация, коммуникации, познание).</p>   |   |                           |                            |                             |
|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3   | 2-я неделя<br>Занятия 4-6 | 3-я неделя<br>Занятия 7-9  | 4-я неделя<br>Занятия 10-12 |
| Виды детской деятельности  |   |                           |                            |                             |
| 1-я часть<br>Вводная   | <p>Построение: нахождение своего места в колонне, из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: с переменной направленности и остановкой на зрительный ориентир, в чередовании с ползанием на средних четвереньках, в колонне парами в чередовании с х. в рассыпную, спиной вперед. Бег: в парах, челночный бег.</p> |                           |                            |                             |
| Общеразвивающие упражнения   | Комплекс № 8  | Комплекс № 8              | На гимнастической скамейке | На гимнастической скамейке  |

|                                 |                   |  |  |  |
|---------------------------------|-------------------|--|--|--|
| 2-я часть<br>Основные движения  | Диагностика       | 1. Лазание по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки на пояс, на середине – присесть.<br>Спортивно-музыкальный досуг «День Победы» | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (раст.-1,5 – 2 м)<br>2. Лазание по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами<br>3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (раст.-1,5 – 2 м)<br>2. Лазание по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами<br>3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте |
| Подвижные игры                  | «Хитрая лиса»     | «Зайцы и волк»   | «Кролики»  | «У медведя во бору»  |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка»   | «Ворота»   | «Найти Мишу»   |

### СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- 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.

**РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)**

| Сентябрь   |   |                           |                           |                             |
|--|---|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| <b>Задачи</b>  |   |                           |                           |                             |
| Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, мелким и широким шагом. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимн. скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках из обруча в обруч, «змейкой». Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.   |   |                           |                           |                             |
| <b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>  |   |                           |                           |                             |
| Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с различным положением рук, сохраняют равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках и перешагивая предметы; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, подбрасывают мяч вверх и ловят (физическая культура); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; знает об основах техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале (физическая культура, социализация, коммуникация) |   |                           |                           |                             |
|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3   | 2-я неделя<br>Занятия 4-6 | 3-я неделя<br>Занятия 7-9 | 4-я неделя<br>Занятия 10-12 |
| <b>Виды детской деятельности</b>   |   |                           |                           |                             |
| 1-я часть<br>Вводная   | Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в пары. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок; бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу; мелким и широким шагом, высоко поднимая колени, захлестывая голень, в рассыпную. |                           |                           |                             |
| Общеразвивающие упражнения   | С мячом   | С мячом                   | С гимнастическими палками | С гимнастическими палками   |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| 2-я часть<br>Основные движения   | <p>1. Ходьба по гимна. скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>3. Лазание по наклонной</p> | <p>1. Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди</p> <p>2..Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики, руки на пояс.</p> | <p>1.Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кубики, кегли)</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической</p> | <p>Диагностика</p> <p>Спортивный досуг<br/>«Ловкие ребята»</p> |
|  | лесенке с переходом на вертикальную лесенку на высоких четвереньках  | 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями – змейкой  | скамейке на носках, в руках вверху палка<br>4. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги   |  |
| Подвижные игры   | «Кто быстрее доберется до флажка?»   | «День, ночь»  | «С кочки на кочку»  | «Пингвины» (две команды)                                       |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры  | Слово и движение<br>«Дуб зеленый»  | «Вершки и корешки»<br>Пальч. гимн «Покажите пальцем»  | «Найди свое место»<br>Слово и движение<br>«Дети утром в лес пошли»  | «Тишина»   |
| Октябрь  |  |   |   |  |
| Задачи   |  |   |   |  |
| <p>Учить: бегу со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, отбиванию мяча на месте одной рукой.</p> <p>Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, выпадами, спиной вперед, приставным шагом; в беге выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом. Упражнять: в подбрасывании мяча; ползании на четвереньках между предметами.</p> <p>Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; координацию движений в прыжках через препятствие. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике, умение согласовывать движения со словами. Способствовать развитию физических качеств в играх и эстафетах. Продолжать прививать интерес к физической культуре и спорту.</p> |  |   |   |  |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)   |  |   |   |  |

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», широким шагом, высоко поднимая колени, с поворотом на сигнал; ходят по верёвке прямо, приставным шагом, боком; выпрыгивают через препятствия на одной, 2-х ногах, боком; отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (физическая культура); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация)

|  |                           |                           |                           |                             |
|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3 | 2-я неделя<br>Занятия 4-6 | 3-я неделя<br>Занятия 7-9 | 4-я неделя<br>Занятия 10-12 |
|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|

Виды детской деятельности

|                      |   |
|----------------------|---|
| 1-я часть<br>Вводная | Построение в 2 колонны; в 2 круга, повороты прыжком направо, налево, расчет на 1-й, 2-й. Ходьба в колонне по одному в глубоком приседе, с поворотами туловища, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом, длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу, в медленном темпе – 1,5-2 минуты. |
|----------------------|---|

| Общеразвивающие упражнения     | Комплекс № 1   | Комплекс № 1  | В парах   | В парах  |
|--------------------------------|--|---|---|--|
| 2-я часть<br>Основные движения | <ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах</li> <li>Подбрасывание мяча вверх и ловля его, после хлопка.</li> <li>Полоса препятствий: Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки из обруча в обруч. Ходьба по гимн. скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по верёвке - диаметр=1,5-2 см, руки в стороны.</li> <li>Прыжки через препятствия правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Отбивание мяча одной рукой на месте.</li> <li>Ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове) Прыжки попеременно на 2-х ногах через шнур.</li> <li>Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед.</li> </ol> | <p><u>Круговая тренировка:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по гимн.скамейке на носках, руки на пояс.</li> <li>Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч</li> <li>Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Игровые упражнения: <ol style="list-style-type: none"> <li>«Пронеси, не урони»</li> <li>«Кто самый меткий?».</li> <li>«Прыжковая эстафета» (прыжки через шнур, вокруг</li> </ol> </li> </ol> |

|                                    |   |                                     |                                |   |
|------------------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------------|---|
| Подвижные игры                     | «Не оставайся на земле»                     | «Хитрая лиса»                       | «Охотники и зайцы»             | кегли).<br>4. «Мяч водящему»<br><br>Спортивный праздник |
| 3-я часть<br>Малоподвижные<br>игры | «Вершки и корешки»<br>СД «Осенние листочки» | «Найди и промолчи» ПП<br>«Кораблик» | «У кого мяч»<br>СД «Лягушонок» | «Улитка, иголка и нитка»                                |

Ноябрь

Задачи

Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках; в ведении мяча одной рукой по прямой; в ходьбе по веревке. Учить расхождению из колонны по одному в разные стороны, ходить противходом, лазать разноименным способом по гимн. стенке, прыжкам на мат с гимн. скамейки. Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, парами, с заданиями. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, ловкость при лазании по гимн. стенке. Расширять представления детей о Родине. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролёт стенки; по верёвке, перешагивая кирпичики; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; ведут мяч одной рукой, спрыгивают с высоты на полусогнутые ноги (здоровье, физическая культура); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в

новых обстоятельствах; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание)

|  |                           |                           |                           |                             |
|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3 | 2-я неделя<br>Занятия 4-6 | 3-я неделя<br>Занятия 7-9 | 4-я неделя<br>Занятия 10-12 |
|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|

Виды детской деятельности

|                      |  |
|----------------------|--|
| 1-я часть<br>Вводная | Перестроение в две, три колонны на месте. Повороты на месте, кругом, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, парами, в сочетании с х. согнувшись, обхватив голени руками, спиной вперед. Бег противходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу; высоко поднимая колени, по сигналу бег в рассыпную; семенящим шагом, обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге. |
|----------------------|--|

| Общеразвивающие упражнения  | С обручами  | С обручами   | С лентами  | С лентами  |
|---|---|--|--|--|
| 2-я часть<br>Основные движения  | Работа по подгруппам:<br>1. Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом.<br>2. Ведение мяча по прямой.<br>3. Ходьба по верёвке, перешагивая кирпичики, с мешочком на голове. | <u>Работа по подгруппам:</u><br>1. Прыжки на мат с высоты – 20см, на обозначенное место (со скамейки) 2. Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом.<br>3. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны с приседанием на середине – руки вперёд<br>2. Прыжки со скамейки на мат и обратно на скамейку (со страховкой).<br>3. Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом | Игровые упражнения:<br>1. «Удочка».<br>2. «Лягушки и цапля».<br>3. «Что изменилось?».<br>4. «Быстро передай» (в колонне).<br>5. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).<br>6. «Сбей кеглю» (обручи).<br>7. «Летает - не летает».<br>Спортивно-музыкальный досуг «Мы живем в России» |
| Подвижные игры  | «Бездомный заяц»  | «Медведь и пчелы»  | «Удочка»   |  |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры   | «Карлики и великаны»<br>СД «Выросли деревья в поле»   | «Угадай, кто ушел?»<br>ПГ «Мой домик»  | «Тише едешь, дальше будешь»<br>Самомассаж «Дождь»  | Ходьба с дыхательными упражнениями.  |
| Декабрь   |   |  |  |  |
| Задачи  |   |  |  |  |
| Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в пары, две шеренги; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по гимн. скамейке подтягиваясь руками, с правильным отталкиванием и приземлением в прыжках в длину с места. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в прыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. |   |  |  |  |
| Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки. Продолжать приучать помогать готовить и убирать инвентарь на место, рассказывать о пользе регулярных занятий физкультурой.  |   |  |  |  |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)  |   |  |  |  |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| Ходят по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, бросают мяч вверх и ловят двумя руками, перебрасывают мяч в парах, прыгают в длину с места, с зажатым между коленей мячом (физическая культура); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, отвечают на вопросы о необходимости сохранения здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни (познание, здоровье, коммуникация) |  |  |   |   |
|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3  | 2-я неделя<br>Занятия 4-6  | 3-я неделя<br>Занятия 7-9   | 4-я неделя<br>Занятия 10-12   |
| Виды детской деятельности  |  |  |   |   |
| 1-я часть<br>Вводная   | Перестроение в пары, в две шеренги. Расчёт на первый, второй, третий; перестроение по расчёту. Ходьба по сигналу принять упор лёжа, с заданиями для рук, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд, на носках, на пятках, по сигналу с поворотом кругом. Бег с преодолением препятствий, высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу – бег враспынную, медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу. |  |   |   |
| Общеразвивающие упражнения   | Комплекс № 2   | Комплекс № 2   | Комплекс № 3  | Комплекс № 3  |
| 2-я часть<br>Основные движения   | 1. Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу после удара об пол.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя приседания на каждый шаг (прямую ногу проносить слева, справа от скамейки) – обратно прыжки на 2-х ногах<br>3. Прыжки со скамейки и обратно на скамейку с высоты 20см   | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками<br>2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой – обратно прыжки с зажатым между коленей мячом. | <u>Работа по подгруппам</u><br>1. Прыжок в длину с места.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно ходьба с мешочком на голове.<br>3. Перебрасывание мяча через веревку из-за головы, от груди сидя «по-турецки» | <u>Круговая тренировка:</u><br>1. Лазание по гимн.стенке<br>2. Подбрасывание и ловля мяча двум руками<br>3. Ползание по гимн.скамейке на животе, подтягиваясь руками.<br>Игровые упражнения:<br>1. «Попади в корзину».<br>2. «Ловкая пара».<br>3. «Уголки».<br>4. «Пожарные на ученье».<br>5. «Мяч капитану». |
| Подвижные игры   | «Ловишки с мячом»  | «Ловишки парами»   | «Два Мороза»  |   |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры  | «Сделай фигуру»  | «Затейники»<br>СД «Сильный ветер»  | «Пройди бесшумно»<br>ПГ «Киселек»   | Спортивный досуг<br>«Зимушка-зима»  |

| Январь  |   |                   |              |               |
|---|---|-------------------|--------------|---------------|
| Задачи  |   |                   |              |               |
| <p>Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; сочетать замах с броском при метании мешочков вдаль. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Продолжать знакомить с новыми видами зимнего спорта и прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей. Побуждать проявлять элементы творчества при выполнении упражнений и в играх.</p>   |   |                   |              |               |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)  |   |                   |              |               |
| <p>Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную; метают вдаль, ходят по наклонной доске; выполняют правильно все виды основных движений (физическая культура); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; знают о применении специальных физических упражнений для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация)</p> |   |                   |              |               |
| 1-я неделя 2-я  | неделя 3-я  | неделя 4-я        |              |               |
|   | Занятия 1-3   | Занятия 4-6       | Занятия 7-9  | Занятия 10-12 |
| Виды детской деятельности   |   |                   |              |               |
| 1-я часть<br>Вводная  | Ходьба в колонне по одному приставным шагом с притопом и прихлопом, с перекатом с пятки на носок, по сигналу – поворот прыжком, перестроение в колонну по два. Бег «змейкой» на носках, со сменой ведущего по сигналу; со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Повороты налево, направо |                   |              |               |
| Общеразвивающие упражнения  |   | Комплекс с мячами | Комплекс № 3 | Комплекс № 3  |

|                                |                 |  |   |   |
|--------------------------------|-----------------|--|---|---|
| 2-я часть<br>Основные движения | Зимние каникулы | 1. Полоса препятствий:<br>Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет -<br>Подлезание под воротики -<br>перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на левой и правой ногах вперед. 2.<br>Прыжок в длину с места, | <u>Неделя спорта:</u><br>1. «День клюшки и шайбы»<br>2. «День мяча»<br>3. «День зимних игр» | 1. Метание «снежков»<br>вдаль правой и левой рукой из-за головы<br>2. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет – прыжки на левой и правой ногах вперед. 3.<br>Прыжок в длину с места, |
|--------------------------------|-----------------|--|---|---|

|                                 |  |   |  |  |
|---------------------------------|--|---|--|--|
|                                 |  | перепрыгивая ров из гимнастических палок<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно ходьба с мешочком на голов |  | перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см).<br>4. Ползание на четвереньках между предметами. |
| Подвижные игры                  |  | «Ловишки» (прыжки)  |  | «Снежный бой»  |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры |  | «Сыщики» (найди предмет)  |  | Ходьба по сигналу, выполняя движение.  |

**Февраль**

**Задачи**

Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: построение по диагонали, пролезание в обруч, без его касания, правильное отталкивание и приземление в прыжках в длину с места. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн. скамейке боком. Расширять представление детей о Российской армии. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к защитникам Отечества.

|  |  |                           |                           |                             |
|--|--|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)   |  |                           |                           |                             |
| <p>Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, в две шеренги после расчета на первый-второй, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком (физическая культура); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения; проявляют интерес к новым знаниям о Российской армии (социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация, познание).</p> |  |                           |                           |                             |
|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3  | 2-я неделя<br>Занятия 4-6 | 3-я неделя<br>Занятия 7-9 | 4-я неделя<br>Занятия 10-12 |
| Виды детской деятельности  |  |                           |                           |                             |
| 1-я часть  | Построение в шеренгу, перестроение в круг. Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Равнение в колонне,   |                           |                           |                             |
| Вводная  | шеренге, перестроение в звенья. Ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу лечь на пол, широкой змейкой, выпадами, спиной вперед, на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой между предметами змейкой, по сигналу остановиться и присесть, на носках, по сигналу в рассыпную, в сочетании с построением по диагонали. |                           |                           |                             |
| Общеразвивающие упражнения   | Комплекс № 3   | Комплекс № 3              | Комплекс № 4              | Комплекс № 4                |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| 2-я часть<br>Основные движения   | 1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами.<br>2. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3м.<br>3. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку и переход на соседний пролет – прыжки на левой и правой ногах вперед | <u>Работа по подгруппам</u><br>1. Прыжок вверх с 3-4-х шагов, стараясь коснуться предмета.<br>2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - Ползание по гимнастическому скамю на животе подтягиваясь руками.<br>3. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м<br>4. Прыжки на двух ногах за мячом. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками - Ходьба на носках между кеглям. 2. Прыжок - Перешагивание 3-4х - кубов, в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки 3. Пролезание под дугу, шнур правым и левым боком. | Игровые упражнения:<br>1. «Пробеги - не задень».<br>2. «Проведи мяч в ворота».<br>3. «Доберись и подай сигнал».<br>4. Прыжковая эстафета<br>5. «Мяч от пола».<br>6. «Через тоннель».<br><br>Спортивно-музыкальный досуг<br>«Защитники Отечества» |
| Подвижные игры   | «Мышеловка»  | «Два мороза»  | «Встречные перебежки»   |  |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры  | «Эхо»<br>СД «Вот под елочкой зеленой»  | Упражнение на дыхание ПГ<br>«Десять тонких пальцев»   | «Что летает»<br>Массаж спины «Дятел»  | Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего   |
| Март   |  |   |   |  |
| Задачи   |  |   |   |  |
| Закреплять: навыки ходьбы со сменой ведущего, бега «змейкой», бега в чередовании с ходьбой; перестроение в один, два круга; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимнастической стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить в прыжках в длину с разбега правильно отталкиваться и приземляться. Способствовать закреплению двигательных навыков детей, повышению их двигательной активности. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания в соревнованиях. |  |   |   |  |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)   |  |   |   |  |

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, подлезают под шнур разными способами, перебрасывают мяч из одной руки в другую; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3 колонны, в 2 круга, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (физическая культура, познание); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации знакомых игр; выполняют правила и нормы поведения; учатся договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивать результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание)

|                            | 1-я неделя<br>Занятия 1-3  | 2-я неделя<br>Занятия 4-6  | 3-я неделя<br>Занятия 7-9 | 4-я неделя<br>Занятия 10-12 |
|----------------------------|--|----------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Виды детской деятельности  |  |                            |                           |                             |
| 1-я часть<br>Вводная       | Построение: в один круга, в два круга, из колонны в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево. Ходьба в колонне по одному в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей; в сочетании с ходьбой скрестным шагом; на 4 счёта на носках, спиной вперёд; со сменой ведущего, по сигналу – прыжки. Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, высоко поднимая колени, через препятствия (высота=15-20см); по кругу, изменяя направление, спиной вперёд; на носках, пронося прямые ноги через стороны, по сигналу - чередовать с ходьбой с притопами; змейкой на носках, по сигналу – остановка. |                            |                           |                             |
| Общеразвивающие упражнения | На гимнастической скамейке   | На гимнастической скамейке | Комплекс № 5              | Комплекс № 5                |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p>2-я часть<br/>Основные движения</p> | <p>1. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте.<br/>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой.<br/>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.<br/>4. Прыжок в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см).</p> | <p><u>Работа по подгруппам:</u><br/>1. Перелезание гимнастической скамейки боком.<br/>Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола<br/>2. Ходьба по гимнастической скамейке прокатывая перед собой мяч.<br/>3. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую в движении.</p> | <p>1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление.<br/>Работа по подгруппам:<br/>2. Перелезание гимнастической скамейки боком.<br/>Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола<br/>3. Ходьба боком приставным шагом по канату<br/>4. Удар мяча об пол и ловля его одной рукой.</p> | <p><u>Круговая тренировка:</u><br/>1. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.<br/>2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.<br/>3. Ведение мяча на месте.<br/>Игровые упражнения:<br/>1. «Кто лучше прыгнет» (в длину).<br/>2. «Ведение мяча» (футбол).<br/>3. «Пробеги - не сбей».<br/>4. «Попади в обруч».</p> <p>Спортивный праздник</p> |
|--|--|--|---|--|

|                                 |                          |                                   |                 |          |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------|
| Подвижные игры                  | «Кто быстрее до флажка?» | «Горелки»                         | «Караси и щука» |          |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры | «Эхо»<br>СД «Мы устали»  | «Придумай фигуру»<br>ПГ «Маланья» | «Стоп»          | «Тишина» |

Апрель

Задачи

Учить: пружинистому шагу с носка, броску мяча в кольцо, прыжку через короткую скакалку. Закреплять: ходьбу с изменением направления; длинной и короткой змейкой; ползание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить: прыжки в длину с разбега; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Развивать внимание в ходьбе со сменой ведущего, при перестроениях. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Могут выполнять бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя, ловить мяч не прижимая к себе. Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (физическая культура, музыка); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка).

|                            | 1-я неделя<br>Занятия 1-3   | 2-я неделя<br>Занятия 4-6                                   | 3-я неделя<br>Занятия 7-9                  | 4-я неделя<br>Занятия 10-12                         |
|----------------------------|---|---|--|---|
| Виды детской деятельности  |   |   |  |   |
| 1-я часть<br>Вводная       | Построение в колонну, перестроение в звенья. Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении; в пары на месте, по сигналу – в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперед; в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой. Бег на носках, по сигналу – к заданному месту; медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал; подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе. |   |  |   |
| Общеразвивающие упражнения | Комплекс № 5  | Комплекс № 5  | В парах                                    | В парах   |
| 2-я часть<br>Основные      | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках,   | <u>Работа по подгруппам:</u><br>1. Бросок мяча в кольцо 2-я | 1. Прыжки через короткую скакалку на месте | Игровые упражнения:<br>1. «Кто быстрее соберется?». |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| движения<br>активно двигают кистями рук при броске | раскладывая и собирая мелкие предметы.<br>2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление<br>3. Лазание по гимн. стенке произвольным способом, переход на соседний пролет.<br>4. Ползание по гимн. скамейке на высоких четве- | руками от себя.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая препятствия.<br>3. Прыжки в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок | 2. Лазание по гимн. скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине<br>3. Бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя.<br>4. Ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая кубики 4. Ходьба боком при- | 2. «Перебрось - поймай».<br>3. «Передал - садись».<br>4. «Дни недели».<br>5. «Рыбак и рыбаки».<br>6. «Мяч через сетку».<br>7. «Быстро разложи - быстро собери».<br>8. «Мышеловка». |
|--|--|--|---|--|

|   |                             |                           |                           |                                |
|---|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------------|
|   | ренках.                     |                           | ставным шагом по канату   | Спортивный досуг<br>«Непоседы» |
| Подвижные игры  | «Пожарные на учении»        | «Мы веселые ребята»       | «Охотники и утки»         |                                |
| 3-я часть<br>Малоподвижные<br>игры  | ПГ «Пять маленьких братцев» | «У кого мяч?»             | СД «Дуб зеленый»          | «Кто летает?»                  |
| Май   |                             |                           |                           |                                |
| Задачи  |                             |                           |                           |                                |
| Упражнять: в прыжках через длинную и короткую скакалку; в метании мешочков в горизонт. цель. Развивать ловкость в ползании по скамейке с мешочком на спине. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.   |                             |                           |                           |                                |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)  |                             |                           |                           |                                |
| Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта (физическая культура, музыка); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; гордятся своей Родиной (социализация, здоровье, физическая культура) |                             |                           |                           |                                |
|   | 1-я неделя<br>Занятия 1-3   | 2-я неделя<br>Занятия 4-6 | 3-я неделя<br>Занятия 7-9 | 4-я неделя<br>Занятия 10-12    |

| Виды детской деятельности       |   |  |   |  |
|---------------------------------|---|--|---|--|
| 1-я часть<br>Вводная            | Размыкание в колоннах, Перестроение парами в два круга. Ходьба парами в колонне, по сигналу - перестроение в одну колонну; в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперёд, перекатом с пятки на носок Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперёд, по сигналу – остановка; семенящим шагом, по сигналу – выполнить задание. |  |   |  |
| Общеразвивающие упражнения      | Комплекс № 7  | Комплекс № 7   | Комплекс № 8  | Комплекс № 8   |
| 2-я часть<br>Основные движения  | Диагностика   | <u>Работа по подгруппам:</u><br>1. Прыжки через короткую скакалку на месте<br>2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).<br><br>Спортивно-музыкальный праздник «День Победы» | 1. Кружение парами, держась за руки.<br>2. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)<br>3. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).<br>4. Лазание по гимн. скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине | Игровые упражнения:<br>1. «Пронеси – не урони»<br>2. «Подбей волан» (футбол).<br>3. «Кто дальше забросит волан».<br>1. «Пингвины».<br>2. «Пробеги - не сбей».<br>3. Волейбол с большим мячом.<br>4. «Мишень - корзинка». |
| Подвижные игры                  | «Мышеловка»   | «Выбивалы»   | «Мяч – капитану»  |  |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры | «Эхо»   | «Запрещенное движение»   | «Стоп»  | «Возьми флажок»  |

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Целевые ориентиры освоения программы:

- 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 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.

## РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

| Сентябрь  |
|---|
| <b>Задачи</b>   |
| Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезание под воротики; прыжки на двух ногах. Провести мониторинг развития физ. качеств детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах.  |
| <b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>   |
| Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) (физическая культура); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (физическая культура, социализация, коммуникация) |

|                                 | 1-я неделя<br>Занятия 1-3  | 2-я неделя<br>Занятия 4-6  | 3-я неделя<br>Занятия 7-9   | 4-я неделя<br>Занятия 10-12                             |
|---------------------------------|--|--|---|---|
| Виды детской деятельности       |  |  |   |   |
| 1-я часть<br>Вводная            | Построение в шеренгу, колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три |  |   |   |
| Общеразвивающие                 | Комплекс с мячом(20 см)  | Комплекс с мячом (20 см)   | Комплекс с малым мячом  | Комплекс с малым мячом                                  |
| упражнения                      |  |  |   |   |
| 2-я часть<br>Основные движения  | 1. Ходьба по гимн. скамейке боком, приставным шагом через мячи.<br>2. Подлезание под воротики правым и левым боком<br>3. Прыжки с разбега с доставанием до предмета  | 1. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м)<br>2..Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове<br>3. Упражнение «Крокодил».<br>4. Прыжки с разбега с доставанием до предмета | 1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками<br>2. Перебрасывание мячей друг другу двумя 2-я руками из-за головы с отскоком от пола<br>3. Ходьба по гимн. скамейке с хлопками под ногой, на середине скамейки - приседание<br>4. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги | Диагностика<br><br>Спортивный досуг<br>«Веселые ребята» |
| Подвижные игры                  | «Кто быстрее доберется до флажка?»   | «Не оставайся на полу»   | «Жмурки»  | «Пингвины» (две команды)                                |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры | Слово и движение<br>«Ветер веет над полями»  | «Вершки и корешки»<br>Пальч. гимн «Покажите пальцем»   | «Найди и промолчи»<br>Слово и движение<br>«Дети утром рано встали»  | Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями            |
| Октябрь                         |  |  |   |   |
| Задачи                          |  |  |   |   |

Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках через шнур, лазании по гимн. лестнице. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (физическая культура); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе

подвижных игр, уверенно анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация)

|                            | 1-я неделя<br>Занятия 1-3  | 2-я неделя<br>Занятия 4-6 | 3-я неделя<br>Занятия 7-9        | 4-я неделя<br>Занятия 10-12      |
|----------------------------|--|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Виды детской деятельности  |  |                           |                                  |                                  |
| 1-я часть<br>Вводная       | Построение в колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед; бег со сменой направления, «змейкой», семенящий, широким шагом, на носках, с захлестыванием голени, подскоком, бег до 60 с. |                           |                                  |                                  |
| Общеразвивающие упражнения | Комплекс № 1   | Комплекс № 1              | Комплекс с гимнастической палкой | Комплекс с гимнастической палкой |

|                                 |   |   |   |  |
|---------------------------------|---|---|---|--|
| 2-я часть<br>Основные движения  | 1. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед.<br>2. Перебрасывание мячей друг другу двумя 2-я руками от груди.<br>3. Полоса препятствий: Ползание по гимнастической скамейке на спине прямо, подтягиваясь руками и толкаясь ногами – Прыжки из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.<br>2. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед.<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе с чередующимся хватом рук – подлезание под воротики правым, левым боком. | 1. Отбивание мяча одной рукой на месте.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове.- Прыжки попеременно на левой и правой ноге через шнур.<br>3. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие | <u>Круговая тренировка:</u><br>1. Ходьба по гимн.скамейке на носках, руки на пояс.<br>2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч<br>3. Лазание по гимн.стенке Игровые упражнения:<br>1. «Проведи мяч» (футбол).<br>2. «Кто самый меткий?». Эстафеты:<br>1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).<br>2. «Мяч водящему» |
| Подвижные игры                  | «Охотники и утки»   | «Дорожка препятствий»   | Танец «Игра с мячом»  | Спортивный праздник  |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры | «Вершки и корешки» СД<br>«Дни недели»   | «Фигуры»<br>ПГ «Козел»  | «Фигурная ходьба» СД<br>«Листочки»  | «Улитка, иголка и нитка»   |

Ноябрь

Задачи

Учить: ползанию по гимн.скамейке с мешочком на спине; прыжкам через препятствия. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под воротики; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, врассыпную, с заданиями для рук. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; ходят по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, ведут мяч одной рукой (здоровье, физическая культура); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание)

|                                | 1-я неделя<br>Занятия 1-3  | 2-я неделя<br>Занятия 4-6  | 3-я неделя<br>Занятия 7-9  | 4-я неделя<br>Занятия 10-12   |
|--------------------------------|--|--|--|---|
| Виды детской деятельности      |  |  |  |   |
| 1-я часть<br>Вводная           | Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменением направления по ориентирам, по кругу взявшись за руки.   |  |  |   |
| Общеразвивающие упражнения     | Комплекс в парах   | Комплекс в парах   | Комплекс с лентами   | Комплекс с лентами  |
| 2-я часть<br>Основные движения | <p>1. Ползание по гимн. скамейке с мешочком на спине – обратно прыжки на 2х ногах мешочек зажат между коленей</p> <p>2. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседание на середине, руки вперед – обратно подползание под воротики.</p> | <p>1. Прыжки через 8-10 препятствий, последовательно через каждое, подтягивая колени к животу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>3. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами по сигналу – перейти на бег</p> <p>4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант)</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед – обратно бег.</p> <p>3. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и перелезание на другой пролет приставными шагами</p> | <p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Перелет птиц».</p> <p>2. «Лягушки и цапля».</p> <p>3. «Что изменилось?».</p> <p>4. «Удочка».</p> <p>Эстафеты:</p> <p>1. «Быстро передай» (в колонне).</p> <p>2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).</p> <p>3. «Собери и разложи» (обручи).</p> <p>4. «Летает - не летает».</p> |

|  |  |                           |   |  |
|--|--|---------------------------|---|--|
| Подвижные игры   | «Перелет птиц»   | «Мышеловка»               | «Рыбак и рыбки»   | Спортивно-музыкальный досуг<br>«Мы живем в России» |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры  | «Затейники»<br>СД «Сильный ветер»  | «Эхо»<br>ПГ «Мой домик»   | Ходьба в колонне по одному<br>дыхательными упр.<br>Самомассаж «Дождь» | Ходьба с дыхательными упражнениями.                |
| Декабрь  |  |                           |   |  |
| Задачи   |  |                           |   |  |
| Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием попластунски, с прыжками через короткую скакалку на 2-х ногах. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки.  |  |                           |   |  |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)   |  |                           |   |  |
| Ходят по гимнастической скамейке, с мячом в руках, на середине поворот, бросают мяч вверх, о землю и ловят, отбивают мяч в движении; ползают по-пластунски, прыгают на двух с поворотом кругом у ориентира (физическая культура); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (познание, здоровье, коммуникация) |  |                           |   |  |
|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3  | 2-я неделя<br>Занятия 4-6 | 3-я неделя<br>Занятия 7-9   | 4-я неделя<br>Занятия 10-12                        |
| Виды детской деятельности  |  |                           |   |  |
| 1-я часть<br>Вводная   | Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой «змейкой», гимнастическим шагом, в полу приседе, с остановкой по сигналу. Бег «змейкой» чередуется с б. враспынную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, с преодолением препятствий. |                           |   |  |
| Общеразвивающие упражнения   | Комплекс № 2   | Комплекс № 2              | Комплекс с обручами   | Комплекс с обручами                                |

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| 2-я часть<br>Основные движения   | 1. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках, на середине – поворот вокруг | 1. Ползание по-пластунски до ориентира (фронтально)<br>2. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания<br>3. Ходьба по скамейке | 1. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте.<br>2. Ползание по-пластунски до ориентира – обратные прыжки на одной ноге.          | <u>Круговая тренировка:</u><br>1. Лазание по гимн.стенке<br>2. Подлезание под несколько подряд стоящих воротиков<br>3. Ползание по-пластунски с мешочком в руках. |
|  | себя<br>3. Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед<br>4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги              | навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу<br>4. Упражнение «Крокодил» (расстояние - 3м).  | 3. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»), подбрасывая одной и ловля двумя руками («Не урони»). | Игровые упражнения:<br>1. «Догони пару».<br>2. «Ловкая пара».<br>3. «Снайперы». Эстафеты:<br>1. «Передал - садись».<br>2. «Хитрая лиса».                          |
| Подвижные игры   | «Ловля обезьян»  | «Перемени предмет»  | «Два Мороза»   | Спортивный досуг<br>«Зимушка-зима»  |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры  | эстафета<br>«Передал - садись»   | «Летает - не летает»<br>СД «Сильный ветер»  | «Пройди бесшумно»<br>ПГ «Киселек»  |   |
| Январь   |  |   |  |   |
| Задачи   |  |   |  |   |
| Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию мешочков в вертикальную цель. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, глазомер при метании мешочка. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Продолжать прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей. |  |   |  |   |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)   |  |   |  |   |

Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая скакалку, сложенную вдвое); прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед, чрез длинную скакалку по одному; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (физическая культура); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация)

|                           | 1-я неделя<br>Занятия 1-3  | 2-я неделя<br>Занятия 4-6 | 3-я неделя<br>Занятия 7-9 | 4-я неделя<br>Занятия 10-12 |
|---------------------------|--|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Виды детской деятельности |  |                           |                           |                             |
| 1-я часть<br>Вводная      | Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким |                           |                           |                             |

|                                |   |  |   |  |
|--------------------------------|---|--|---|--|
|                                | подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо |  |   |  |
| Общеразвивающие упражнения     |   | Комплекс с мячами  | Комплекс № 3  | Комплекс № 3   |
| 2-я часть<br>Основные движения | Зимние каникулы                                       | 1. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая скакалку, сложенную вдвое 2. Прыжки через короткую скакалку в движении.<br>3. Полоса препятствий: подлезание под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на левой и правой ногах через шнур. | <u>Неделя спорта:</u><br>1. «День ключки и шайбы»<br>2. «День мяча»<br>3. «День зимних игр» | <b>1.</b> Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.<br><b>2.</b> Ходьба по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове, на середине поворот вокруг себя – прыжки с зажатым между ног мешочком.<br><b>3.</b> Прыжки через длинную скакалку по одному. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. |
| Подвижные игры                 |   | «Ловишки» (прыжки)   | «Волк во рву»   |  |

|   |   |                           |                                    |                                       |
|---|---|---------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| 3-я часть<br>Малоподвижные<br>игры  |   | «Сыщики» (найди предмет)  | «Горшки»                           | Ходьба по сигналу, выполняя движение. |
| Февраль   |   |                           |                                    |                                       |
| Задачи  |   |                           |                                    |                                       |
| <p>Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: пролезание в обруч, без его касания, прыжок в длину с места; ходить и бегать по кругу с изменением направления. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн.скамейке боком. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного.</p> |   |                           |                                    |                                       |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)  |   |                           |                                    |                                       |
| <p>Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, враспынную; перестраиваются в колонны по два и по три, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места, последовательно через линии; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком(физическая культура);сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности</p>  |   |                           |                                    |                                       |
| разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация)  |   |                           |                                    |                                       |
|   | 1-я неделя<br>Занятия 1-3   | 2-я неделя<br>Занятия 4-6 | 3-я неделя<br>Занятия 7-9          | 4-я неделя<br>Занятия 10-12           |
| Виды детской деятельности   |   |                           |                                    |                                       |
| 1-я часть<br>Вводная  | Перестроение в колонны по два и по три через середину. Ходьба перешагивая скакалку, сложенную вдвое; с хлопком вверху – под правой ногой, перекатом с пятки на носок. Бег в чередовании с прыжками на одной ноге, мелким и широким шагом, в умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба по канату боком приставным шагом |                           |                                    |                                       |
| Общеразвивающие упражнения  | Комплекс со скакалкой   | Комплекс со скакалкой     | Комплекс с гимнастическими палками | Комплекс гимнастическими палками      |

|                                 |   |  |   |   |
|---------------------------------|---|--|---|---|
| 2-я часть<br>Основные движения  | 1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами.<br>2. Метание мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (расстояния 4 м).<br>3. Ходьба по гимн. скамейке поднимая ногу вперед вверх, перекладывая кубик из руки в руку.- прыжки на 2-х ногах с зажатым кубиком между ног.<br>4. Прыжки через длинную скакалку в паре | 1. Прыжок в длину с места. 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - Ползание по гимн. скам. на животе подтягиваясь руками<br>3. Метание мяча в движущуюся цель произвольно.<br>4. Прыжки на одной ноге за мячом. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове - Ходьба на носках между кеглям.<br>2. Прыжок в длину с места<br>3. Пролезание под дугу, шнур правым и левым боком.<br>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет<br>5. Прыжки через 5-6 линий. | Игровые упражнения:<br>1. «Пробеги - не задень».<br>2. «Мяч водящему».<br>3. «Ловишки с мячом».<br>Эстафеты:<br>1. Прыжковая эстафета со скамейкой.<br>2. «Мяч от пола».<br>3. «Через тоннель».<br><br>Спортивно-музыкальный досуг<br>«Защитники Отечества» |
| Подвижные игры                  | «Не попадись»   | «Ловишка, лови ленту»  | «Охотники и звери»,   |   |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры | «Эхо»<br>СД «Мы на лыжах в лес пойдем»  | Упражнение на дыхание ПГ<br>«Десять тонких пальцев»  | «Кто ушел?»<br>Самомассаж   | Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего  |
| Март                            |   |  |   |   |
| Задачи                          |   |  |   |   |

Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить прыжку в длину с разбега. Способствовать закреплению двигательных навыков детей. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (физическая культура, познание); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание)

|                                | 1-я неделя<br>Занятия 1-3   | 2-я неделя<br>Занятия 4-6  | 3-я неделя<br>Занятия 7-9   | 4-я неделя<br>Занятия 10-12  |
|--------------------------------|---|--|---|--|
| Виды детской деятельности      |   |  |   |  |
| 1-я часть<br>Вводная           | Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; бег на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий по сигналу.   |  |   |  |
| Общеразвивающие упражнения     | Комплекс № 4  | Комплекс № 4   | С длинной скакалкой   | С длинной скакалкой  |
| 2-я часть<br>Основные движения | <p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя на коленях (расстояние - 3 м).</p> <p>2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: представляя пятку к носку другой ноги, руки за голову с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева;</p> | <p><u>Работа по подгруппам:</u></p> <p>1. Лазание по гимнастической стенке переменным способом.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейки на середине сделать «ласточку».</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками изза головы, от себя ноги скрестно</p> <p>4. Пролезание под шнур</p> | <p>1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление.</p> <p>Работа по подгруппам:</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом по канату</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками изза головы, от себя через шнур</p> | <p><u>Круговая тренировка:</u></p> <p>1. Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки.</p> <p>2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.</p> <p>3. Ведение мяча на месте.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол). Эстафеты:</p> <p>1. «Пингвины».</p> |

|                                 |   |   |                     |  |
|---------------------------------|---|---|---------------------|--|
|                                 | поочередно на правой и левой ноге.<br>4. Прыжок в длину с места | (высота 40 см), не касаясь руками пола. | (расстояние - 3 м). | 2. «Пробеги - не сбей».<br>3. «Мишень - корзинка». |
| Подвижные игры                  | «Кто быстрее доберется до флажка?»                              | «Горелки»                               | «Жмурки»            | Спортивный праздник                                |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры | «Эхо»<br>СД «По дорожке»  | «Придумай фигуру»<br>ПГ «Маланья»       | «Стоп»              | «Возьми флажок»                                    |

Апрель

Задачи

Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

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; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (физическая культура, музыка); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка)

|  |                           |                           |                           |                             |
|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
|  | 1-я неделя<br>Занятия 1-3 | 2-я неделя<br>Занятия 4-6 | 3-я неделя<br>Занятия 7-9 | 4-я неделя<br>Занятия 10-12 |
|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|

| Виды детской деятельности       |  |  |  |  |
|---------------------------------|--|--|--|--|
| 1-я часть<br>Вводная            | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два» |  |  |  |
| Общеразвивающие упражнения      | Комплекс № 5   | Комплекс № 5   | Комплекс № 6   | Комплекс № 6   |
| 2-я часть<br>Основные движения  | 1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.<br>2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление<br>3. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом, переход на соседний пролет.<br>4. Ходьба по наклонной доске<br>5. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках.        | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель.<br>2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.<br>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову;<br>4. Прыжки в длину с разбега на мат, обратив внимание на толчок. | 1. Лазание по гимнастической стенке по диагонали приставным шагом.<br>2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).<br>3. Ходьба боком приставным шагом по канату.<br>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. | Игровые упражнения:<br>1. «Кто быстрее соберется?».<br>2. «Перебрось - поймай».<br>3. «Передал - садись».<br>4. «Дни недели».<br>Эстафеты:<br>1. Бег со скакалкой.<br>2. «Рыбак и рыбаки».<br>3. «Мяч через сетку».<br>4. «Быстро разложи - быстро собери».<br>5. «Мышеловка».<br>6. «Ловишки с ленточкой» |
| Подвижные игры                  | «Ловля обезьян»  | «Прыгни - присядь», «Стоп»   | «Охотники и утки»  | Спортивный досуг<br>«Непоседы»   |
| 3-я часть<br>Малоподвижные игры | ПГ «Пять маленьких братцев»  | «Придумай фигуру»  | СД «Дуб зеленый»   | «Возьми флажок»  |
| Май                             |  |  |  |  |

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| Задачи  |   |   |   |  |
| Учить: прыжкам на возвышение; бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м.<br>Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; в метании мешочков в горизонт. цель.<br>Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.  |   |   |   |  |
| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)  |   |   |   |  |
| Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта (физическая культура, музыка); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (социализация, здоровье, физическая культура) |   |   |   |  |
|   | 1-я неделя<br>Занятия 1-3   | 2-я неделя<br>Занятия 4-6   | 3-я неделя<br>Занятия 7-9   | 4-я неделя<br>Занятия 10-12  |
| Виды детской деятельности   |   |   |   |  |
| 1-я часть<br>Вводная  | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. |   |   |  |
| Общеразвивающие упражнения  | Комплекс № 5  | Комплекс № 5  | Комплекс № 6  | Комплекс № 6   |
| 2-я часть<br>Основные движения  | Диагностика   | Работа по подгруппам:<br>1. Прыжки на возвышение (20 см.)<br>2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).<br><br>Спортивно-музыкальный праздник «День Победы» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.<br>2. Прыжки на возвышение (20 см.)<br>3. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).<br>4. Ходьба боком приставным шагом по канату. | Игровые упражнения:<br>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).<br>2. «Ведение мяча» (футбол).<br>3. «Быстро по местам».<br>4. «Тяни в круг». Эстафеты:<br>1. «Пингвины».<br>2. «Пробеги - не сбей». |

|                                    |             |                        |                    |   |
|------------------------------------|-------------|------------------------|--------------------|---|
| Подвижные игры                     | «Мышеловка» | «Лодочки и пассажиры»  | «Прыгни - присядь» | 3. Волейбол с большим мячом.<br>4. «Мишень - корзинка». |
| 3-я часть<br>Малоподвижные<br>игры | «Эхо»       | «Запрещенное движение» | «Стоп»             | «Возьми флажок»   |

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

### ИЮНЬ

| № п/п | Виды деятельности  | 1 неделя   | 2 неделя   | 3 неделя   | 4 неделя  |
|-------|--|--|--|--|---|
| 1     | Утренняя гимнастика  | Комплекс №1  | Комплекс №1  | Комплекс №2  | Комплекс №2   |
| 2     | <p><i>№ 1</i><br/>Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств:</p> <p><i>№ 2</i><br/>Спортивные</p> | <p><i>Занятие № 1</i><br/><b>Цель:</b><br/>Упражнять в ходьбе парами, в беге врассыпную, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.<br/><b>Вводная часть:</b><br/>ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному,</p> | <p><i>Занятие № 1</i><br/><b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.<br/><b>Вводная часть:</b><br/>Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы, бег врассыпную.</p> | <p><i>Занятие № 1</i><br/><b>Цель:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, бросание мяча вдаль, подлезание под шнур.<br/><b>Вводная часть:</b><br/>ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, построение в круг.<br/><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u></p> | <p><i>Занятие № 1</i><br/><b>Цель:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге со сменой направления, пролезании в обруч, в равновесии.<br/><b>Вводная часть:</b><br/>ходьба и бег со сменой направления, пролезание в обруч правым и левым боком.<br/><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u><br/>ОД: ходьба с мешочками на голове по узенькой дорожке, пролезание в обруч.<br/>ПИ: «Лягушки - попрыгушки»<br/><b>Заключительная часть:</b></p> |

|   |   |  |  |   |   |
|---|---|--|--|---|---|
|   | <p>игры;<br/>подвижные<br/>игры;<br/><b>№ 3:</b><br/>Игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)</p> | <p>построение в круг.<br/><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u><br/>ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br/>ПИ: «Найди свой цвет»<br/><b>Заключительная часть:</b><br/>Дыхательное упражнение, пальчиковая гимнастика.<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«Садовник», «Цветочки», «Найди цветочек»<br/>«Не отдам»<br/><b>Занятие № 3:</b><br/><b>Досуг «Есть у солнышка друзья» см. приложение</b></p> | <p><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u><br/>ОД: прыжки в длину с места, подбрасывание мяча вверх двумя руками.<br/>ПИ: «По ровненькой дорожке»<br/><b>Заключительная часть:</b><br/>Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«Солнышко и дождик»<br/>«Пчелки и ласточка», «Стрекоза»<br/>«Попади в круг»<br/><b>Занятие № 3:</b><br/><b>Досуг «Путешествие в лес» см. приложение</b></p> | <p>ОД: бросание мяча вдаль, подлезание под шнур, не касаясь земли руками.<br/>ПИ: «Лягушки»<br/><b>Заключительная часть:</b><br/>Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«Бездомный заяц», «Колокольчик!», «Веселые бабочки»<br/>«Не задень»<br/><b>Занятие № 3:</b><br/><b>Досуг «Теремок» см. приложение</b></p> | <p>Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«Где растет колокольчик», «Найди цветочек», «Друзья помогли»<br/>«Найди свой домик»<br/><b>Занятие № 3:</b><br/><b>Досуг «Мой мишка» см. приложение</b></p> |
| 3 | Индивидуальная работа по развитию движений  | Зависит от уровня физического развития детей.  | Зависит от уровня физического развития детей.  | Зависит от уровня физического развития детей.   | Зависит от уровня физического развития детей.   |
| 4 | Прогулка вечерняя:  | Самостоятельная деятельность   | Самостоятельная деятельность детей,  | Самостоятельная деятельность детей,   | Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.  |

|  |  |                                   |                            |                            |  |
|--|--|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|--|
|  | Индивидуальная работа по развитию движений | детей, подвижные игры по желанию. | подвижные игры по желанию. | подвижные игры по желанию. |  |
|--|--|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|--|

## ИЮЛЬ

| № п/п | Виды деятельности   | 1 неделя  | 2 неделя   | 3 неделя   | 4 неделя   |
|-------|---|---|--|--|--|
| 1     | Утренняя гимнастика   | Комплекс №3   | Комплекс №3  | Комплекс №4  | Комплекс №4  |
| 2     | Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги) | <p><b>Занятие № 1</b><br/><b>Цель:</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Вводная часть:</b><br/>Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» — поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег</p> | <p><b>Занятие № 1</b><br/><b>Цель:</b> Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.</p> <p><b>Вводная часть:</b><br/>ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u></p> <p>ОД: Бросание мячей «Кто дальше!». Прыжки в длину с места.<br/>ПИ: «Кролики и сторож»<br/><b>Заключительная часть:</b><br/>Дыхательное упражнение</p> | <p><b>Занятие № 1</b><br/><b>Цель:</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в пролезании в обруч сверху вниз</p> <p><b>Вводная часть:</b><br/>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал — бег, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и</p> | <p><b>Занятие № 1</b><br/><b>Цель:</b> Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><b>Вводная часть:</b><br/>Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную по всему залу, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u></p> <p>ОД: Подлезание под шнур, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, оттягивая носок.<br/>ПИ: «Поймай комара»<br/><b>Заключительная часть:</b><br/>Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b></p> |

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  |  | <p>врасыпную.<br/>Ходьба и бег в чередовании.<br/><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u><br/>ОД: Равновесие «По мостику».<br/>Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см).<br/>Прыжки. Огибая предметы (змейкой)<br/>ПИ: «Кошка и мышки»<br/><b>Заключительная часть:</b><br/>Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«Брось мне мячик»,<br/>«Веселый пешеход»,<br/>«Цветные автомобили»<br/><b>Занятие № 3:</b></p> | <p><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«Прокати мяч», «Воробушки и автомобили»<br/>«Машина»<br/><b>Занятие № 3:</b><br/><b>Досуг «Покататься я хочу» см приложение</b></p> | <p>бег в чередовании.<br/><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u><br/>ОД: Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). Пролезание в малый обруч сверху вниз<br/>ПИ: «Найди свой цвет»<br/><b>Заключительная часть:</b><br/>Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«Займи место в автобусе», «Трамвай»<br/>«Светофор»<br/><b>Занятие № 3:</b><br/><b>Досуг «Зоопарк» см приложение</b></p> | <p>«Веселый пешеход»,<br/>«Брось мне мячик»,<br/>«Цветные автомобили»<br/><b>Занятие № 3:</b><br/><b>Досуг</b><br/><b>«Правила дорожные, серьезные и сложные» см приложение</b></p> |
|--|--|--|--|--|---|

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
|   |  | <i>Досуг «В цирке»<br/>см приложение</i>                       |  |  |  |
| 3 | Индивидуальная работа по развитию движений                       | Зависит от уровня физического развития детей.                  |
| 4 | Прогулка вечерняя:<br>Индивидуальная работа по развитию движений | Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию. |

### АВГУСТ

| № п/п | Виды деятельности   | 1 неделя  | 2 неделя  | 3 неделя   | 4 неделя   |
|-------|---|---|---|--|--|
| 1     | Утренняя гимнастика   | Комплекс №5   | Комплекс №5   | Комплекс №6  | Комплекс №6  |
| 2     | Прогулка дневная<br>- совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств:<br>спортивные игры;<br>подвижные | <b>Занятие № 1</b><br><b>Цель:</b><br>Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.<br><b>Вводная часть:</b> | <b>Занятие № 1</b><br><b>Цель:</b><br>Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.<br><b>Вводная часть:</b><br>Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно, бег врассыпную.<br><u>Комплекс ОРУ</u> | <b>Занятие № 1</b><br><b>Цель:</b><br>Упражнять в ходьбе друг за другом с поворотом по сигналу, в бросании большого мяча через шнур.<br><b>Вводная часть:</b><br>Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по сигналу.<br><u>Комплекс ОРУ</u><br><u>См. картотеку</u><br>ОД: бросание большого | <b>Занятие № 1</b><br><b>Цель:</b><br>Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг.<br><b>Вводная часть:</b><br>ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.<br><u>Комплекс ОРУ</u><br><u>См. картотеку</u><br>ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br>ПИ: «Светофор»<br><b>Заключительная часть:</b> |

|  |   |  |  |   |  |
|--|---|--|--|---|--|
|  | <p>игры;<br/>игровые и танцевальные движения;<br/>спортивные развлечения (досуги)</p> | <p>Ходьба в колонне по одному;<br/>ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными вдоль зала;<br/>расстояние между ними 1 м., бег врассыпную<br/><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u><br/>ОД: Ходьба по доске боком приставным шагом, прыжки из обруча в обруч.<br/>ПИ: «Светофор»<br/><b>Заключительная часть:</b><br/>Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«Куры в огороде»,<br/>«Скорее в круг!»<br/>«Жили у бабуси»<br/><b>Занятие № 3:</b><br/><b>Досуг «В гости к бабушке загадушке» см приложение</b></p> | <p><u>См. картотеку</u><br/>ОД: прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бросание мяча о землю и ловля после отскока от пола.<br/>ПИ: «Светофор»<br/><b>Заключительная часть:</b><br/>Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«Лиса в курятнике»,<br/>«Цыплята!»,<br/>«Прыгай к флажку»<br/><b>Занятие № 3:</b><br/><b>Досуг «Колобок» см приложение</b></p> | <p>мяча через шнур<br/>ПИ:<br/><b>Заключительная часть:</b><br/>Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«Мы белые барашки»,<br/>«Попади в воротики»,<br/>«Жили у бабуси»<br/><b>Занятие № 3:</b><br/><b>Досуг «Веселые поросята» см приложение</b></p> | <p>Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«Солнышко и дождик»,<br/>«Мы с друзьями»,<br/>«Скорее в круг!»<br/>«Лиса в курятнике»<br/><b>Занятие № 3:</b><br/><b>Досуг «Мы – пушистые комочки» см приложение</b></p> |
|--|---|--|--|---|--|

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
|   |  |  |  |  |  |
| 3 | Индивидуальная работа по развитию движений                       | Зависит от уровня физического развития детей.                  |
| 4 | Прогулка вечерняя:<br>Индивидуальная работа по развитию движений | Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию. |

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### ИЮНЬ

| № п/п | Виды деятельности   | 1 неделя   | 2 неделя  | 3 неделя   | 4 неделя  |
|-------|---|--|---|--|---|
| 1     | Утренняя гимнастика   | Комплекс № 1   | Комплекс №1   | Комплекс №2  | Комплекс №2   |
| 2     | Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию | <b>Вариант № 1:</b><br><b>Цель:</b><br>Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной | <b>Вариант № 1: Цель:</b><br>Упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием колен. Повторить прыжки в длину с места; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.<br><b>Вводная часть:</b> | <b>Вариант № 1: Цель:</b><br>Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье по лестнице произвольным способом (гимнастический комплекс); в перебрасывании мяча. | <b>Вариант № 1: Цель:</b><br>Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.<br><b>Вводная часть:</b> |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p>физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)</p> | <p>опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.<br/><b>Вводная часть:</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.<br/><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u><br/>ОД: Ходьба по снаряду «Змейка» на площадке, Прыжки через короткую скакалку. Метание мешочков в горизонтальную цель.<br/>ПИ: «Пятнашки»<br/><b>Заключительна</b></p> | <p>ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой, ходьба и бег с высоким подниманием колен. Перестроение в две колонны. две колонны.<br/><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u><br/>ОД: Прыжки в длину с места. Метание мешочков (малых мячей) на дальность. Лазанье под шнур в группировке.<br/>ПИ: «Мы веселые ребята»»<br/><b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Ловлю птиц на лету» «Воробей» Игры на внимание см. картотеку. «Кто скорее через обруч» «Проведи не урони»<br/><b>Занятие № 3:</b> «Птичий праздник» <i>Досуг см. приложение</i></p> | <p><b>Вводная часть:</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении.<br/><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u><br/>ОД: Перебрасывание мячей друг другу от груди и ловля мяча двумя руками. Равновесие — ходьба на носках между шнурами (ширина —15 см), руки за головой. Лазанье по лестнице гимнастического комплекса произвольным способом.<br/>ПИ: «Удочка»<br/><b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Что я видел под водой» «Я водяной» «Кто живет в речке»</p> | <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба, с выполнением задний по сигналу; бег враспынную.<br/><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u><br/>ОД: Лазанье по «Большой лестнице - лиане». Ходьба по шнуру боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед.<br/>ПИ: «Карусель»<br/><b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Дивный город Петербург» «Найди свой остров» «Разгрузите кораблик» «Мы по мостикам шагаем» «Проведи не урони»<br/><b>Занятие № 3:</b> «Любимый Петербург» <i>Досуг см. приложение</i></p> |
|--|--|--|---|--|

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
|   |  | <p><b>я часть:</b><br/>Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«Деревья, цветы, кусты»<br/>«Роза, Фиалка, кактус»<br/>Элементы спортивной игры: баскетбол.<br/>«Попади в корзину»<br/><b>Занятие № 3:</b><br/>«Летняя сказка»<br/><b>Досуг см. приложение</b></p> |  | <p>Игры на внимание см. картотеку.<br/>Элементы спортивной игры: баскетбол.<br/>«Попади в корзину»<br/><b>Занятие № 3:</b><br/>«В гостях у водяного»<br/><b>Досуг см. приложение</b></p> |  |
| 3 | Индивидуальная работа по развитию движений                       | Зависит от уровня физического развития детей.  | Зависит от уровня физического развития детей.                  | Зависит от уровня физического развития детей.  | Зависит от уровня физического развития детей.                  |
| 4 | Прогулка вечерняя:<br>Индивидуальная работа по развитию движений | Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.   | Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию. | Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.   | Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию. |

## ИЮЛЬ

| № | Виды деятельности | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|---|-------------------|----------|----------|----------|----------|
|---|-------------------|----------|----------|----------|----------|

|             |   |  |   |   |  |
|-------------|---|--|---|---|--|
| П<br>/<br>П |   |  |   |   |  |
| 1           | Утренняя гимнастика   | Комплекс №3  | Комплекс №3   | Комплекс №4   | Комплекс №4  |
| 2           | Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги) | <p><b>Занятие № 1:</b><br/><b>Цель:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в перебрасывании мячей, перестроении в круг,<br/><b>Вводная часть:</b><br/>ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.<br/><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u><br/>ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> | <p><b>Занятие № 1:</b><br/><b>Цель:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, закреплять умение прыгать через предметы; повторить пролезание и упражнения с мячом.<br/><b>Вводная часть:</b><br/>Ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.<br/><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u><br/>ОД: Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши<br/>Пролезание в обруч (под дугу) боком в группировке<br/>метание мешочков вдаль, прыжки через препятствие высотой 20 см.<br/>ПИ: «Караси и щука»<br/><b>Заключительная часть:</b><br/>Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«Медведи и пчелы»<br/>«Добрый жук»</p> | <p><b>Занятие № 1:</b><br/><b>Цель:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по канату, приставляя пятку к носку.<br/><b>Вводная часть:</b><br/>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; выполнение заданий по сигналу<br/><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u><br/>ОД: Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5-6 раз).<br/>Равновесие — ходьба по канату, приставляя пятку к носку.<br/>Прыжки между набивными мячами.</p> | <p><b>Занятие № 1:</b><br/><b>Цель:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге друг за другом разными способами, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг,<br/><b>Вводная часть:</b><br/>Ходьба гимнастическим шагом, с высоким подниманием колен, бег с высоким подниманием колен, ходьба в колонне по одному, построение в круг.<br/><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. картотеку</u><br/>ОД: Лазанье по лестнице гимнастического комплекса с переходом на другой пролет и спуск вниз.<br/>Равновесие — ходьба по снаряду «Гусеница», свободно балансируя руками (2-3 раза).<br/>Прыжки через длинную скакалку.<br/><br/>ПИ: «Ловишки»<br/><b>Заключительная часть:</b><br/>Дыхательное упражнение<br/><br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«Сбей кеглю»<br/>«Принеси такое же»<br/>«Одуванчик»</p> |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  | <p>Перебрасывание мячей друг другу способом снизу.<br/>         ПИ: «Пожарные на учении»<br/> <b>Заключительная часть:</b><br/>         Дыхательное упражнение<br/>         Подвижные игры и эстафеты:<br/>         «Пингвины с мячом» (стр.286),<br/>         «Донеси воланчик»,<br/> <b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>         «К названному дереву беги»,<br/>         «Найди пару» (листья),<br/>         «Кто быстрее добежит до флажка?»,<br/>         «Деревья, цветы, кусты»<br/>         «Попади в воротики»<br/> <br/> <b>Занятие № 3:</b><br/> <b>«Путешествие</b></p> | <p>«Паутинка» (эстафета)<br/>         «Кружись не упади»<br/>         «Сбей кеглю»<br/> <b>Занятие № 3:</b><br/> <b>«На лесной поляне» Досуг см. приложение</b></p> | <p>.ПИ: «Мышеловка».<br/> <b>Заключительная часть:</b><br/>         Дыхательное упражнение<br/>         «Удочка» (стр.283),<br/>         «Стой» (стр.290),<br/>         «Ловишка с мячом»<br/> <b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>         «Солнце и тучка» (соревнование)<br/>         «Солнце, ветер, туча, дождь»<br/>         «Заря – Заряница»<br/>         «Попади в воротики»<br/> <b>Занятие № 3:</b><br/> <b>«День солнца» Досуг см. приложение</b></p> | <p>«Поможем Маше»<br/> <b>Занятие № 3:</b><br/> <b>«В мире лекарственных растений» Досуг см. приложение</b></p> |
|--|--|---|---|---|

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
|   |  | <i>в лес» Досуг см. приложение</i>                             |  |  |  |
| 3 | Индивидуальная работа по развитию движений                       | Зависит от уровня физического развития детей.                  |
| 4 | Прогулка вечерняя:<br>Индивидуальная работа по развитию движений | Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию. |

## АВГУСТ

| № п/п | Виды деятельности  | 1 неделя   | 2 неделя   | 3 неделя  | 4 неделя   |
|-------|--|--|--|---|--|
| 1     | Утренняя гимнастика  | Комплекс №5  | Комплекс №5  | Комплекс №6   | Комплекс №6  |
| 2     | Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные | <b>Занятие № 1:</b><br><b>Цель:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастическому буму; повторить прыжки через бруски. | <b>Занятие № 1:</b><br><b>Цель:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять пролезании в обруч правы и левым боком.<br><b>Вводная часть:</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде - ходьба и бег враспынную.<br><u>Комплекс ОРУ</u><br>См. картотеку | <b>Занятие № 1:</b><br><b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить подлезание под шнур.<br><b>Вводная часть:</b> Построение в шеренгу, перестроение в | <b>Занятие № 1:</b><br><b>Цель:</b> Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.<br><b>Вводная часть:</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, переход на обычную ходьбу.<br><u>Комплекс ОРУ</u><br>См. картотеку<br>ОД: Лазанье под дугу. |

|  |   |  |  |   |  |
|--|---|--|--|---|--|
|  | <p>игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)</p> | <p><b>Вводная часть:</b><br/>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба между предметами, бег между предметами.<br/><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. карточку</u><br/>ОД: Равновесие —ходьба по гимнастическом у буму, руки на пояс.<br/>Прыжки через бруски на двух ногах.<br/>Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.</p> <p>ПИ: «Хитрая лиса»,<br/><b>Заключительная часть:</b><br/>Дыхательное упражнение</p> <p><b>Занятие № 2</b></p> | <p>ОД: Пролезание в обруч правы и левым боком.<br/>Ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом.<br/>Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>ПИ: «Гуси - лебеди»<br/><b>Заключительная часть:</b><br/>Дыхательное упражнение</p> <p><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«У всех своя зарядка»,<br/>«В зоологическом саду»,<br/>«Пингвины с мячом»<br/>«Замри»<br/>«Бадминтон»<br/><b>Занятие № 3:</b><br/>«Зоопарк» <i>Досуг см. приложение</i></p> | <p>колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег врассыпную.<br/><u>Комплекс ОРУ</u><br/><u>См. карточку</u><br/>ОД: Прыжки в длину с места.<br/>Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Подлезание под шнур.<br/>ПИ: «Займи свое место»<br/><b>Заключительная часть:</b><br/>Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«Солнце и тучка» (соревнование)<br/>«Солнце, ветер, туча, дождь»<br/>«Заря – Заряница»<br/>«Бадминтон»<br/><b>Занятие № 3:</b><br/>«У солнышка в гостях» <i>Досуг см. приложение</i></p> | <p>Равновесие—ходьба на носках между набивными мячами.<br/>Прыжки через короткую и длинную скакалку.<br/>ПИ: «Охотники и зайцы»<br/><b>Заключительная часть:</b><br/>Дыхательное упражнение<br/><b>Занятие № 2 (игровое):</b><br/>«Пожарные на учении»,<br/>«Кто быстрее добежит до флажка?»,<br/>Игры на внимание см. карточку.<br/>«Бадминтон»<br/><b>Занятие № 3:</b><br/><b>«Всем ребятам надо знать, как по улицам шагать» Досуг см. приложение</b></p> |
|--|---|--|--|---|--|

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
|   |  | <p><b>(игровое):</b><br/> «Собери букет»,<br/> «К названному цветку – лети»»,<br/> «Цветы - деревья»<br/> (эстафета с заменой)<br/> «Бадминтон»<br/> <b>Занятие № 3:</b><br/> <b>«Васильковый день» Досуг см. приложение</b></p> |  |  |  |
| 3 | Индивидуальная работа по развитию движений                       | Зависит от уровня физического развития детей.  | Зависит от уровня физического развития детей.                  | Зависит от уровня физического развития детей.                  | Зависит от уровня физического развития детей.                  |
| 4 | Прогулка вечерняя:<br>Индивидуальная работа по развитию движений | Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.   | Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию. | Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию. | Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию. |

## 2.4. Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на на основах взаимозависимости. Принцип интеграции ОО выступает как основополагающий принцип работы ДОО. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы деятельности

| <b>Образовательная область</b>             | <b>Формы работы</b>  |
|--|--|
| <b>Социально-коммуникативное развитие</b>  | Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственно-волевых качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой   |
| <b>Познавательное развитие</b>             | Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку                         |
| <b>Речевое развитие</b>                    | Обогащать активный словарь на занятиях физической культуры(команды, построения, виды движений и упражнений) , развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, исходных положениях, зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет, развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия. |
| <b>Художественно-эстетическое развитие</b> | Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведений, литературных героях и событий на физкультурных занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.   |

## 2.5. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)

| Режимные процессы        | Образовательная деятельность   |
|--------------------------|--|
| Утренний отрезок времени | индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, оздоровительные и закаливающие процедуры, двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).   |
| Занятия                  | В каждой возрастной группе в неделю проводится 2 физкультурных занятия в зале и одно на прогулке.  |
| Прогулка                 | Проведение физкультурных занятий (в содержание занятий входят подвижные игры и спортивные упражнения); организация подвижных игр и спортивных упражнений направленных на оптимизацию режима двигательной активности; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие; проведение спортивных праздников. |
| Вторая половина дня      | закаливающие процедуры (гимнастика пробуждения), проведение спортивных досугов, праздников; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, работа с родителями (законными представителями)  |

## 2.6. Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы

Любая деятельность ребенка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:  
самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

|   |  |
|---|--|
| <b>Условия поддержки детской инициативы</b> | <p>Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы; организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности.</p> <p>Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов; поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы.</p> <p>Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленных на тренировку волевых усилий, поддержку</p> |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
|   | <p>готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата.</p> <p>Поощрять и поддерживать желание детей получать результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата.</p> <p>Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию; поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.</p>   |
| <p><b>Способы и приемы поддержки детской инициативы</b></p> | <p>Не спешить на помощь ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи дать совет, задать наводящий вопрос, активизировать имеющийся у ребенка опыт.</p> <p>Дать возможность ребенку самостоятельно решить поставленную задачу. Помочь в поиске разных вариантов решения одной задачи, поощрять активность детей в поиске, принимать любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживать инициативу и творческие решения, акцентировать внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобрять, хвалить за результат, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий.</p> <p>Особое внимание уделять общению с детьми в период кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Поддерживать ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.</p> <p>Акцентировать внимание на освоение ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель(или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Предложить детям средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.</p> <p>Уделять внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка</p> |

## 2.7. Работа с родителями (законными представителями)

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих требований:

приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;

открытость: для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей), позитивный настрой на общение и сотрудничество, этичное и разумное использование полученной информации в интересах детей;

индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей).

### Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями)

| Направление               | Деятельность инструктора   |
|---------------------------|--|
| диагностико-аналитическое | получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста; планирование работы с семьей с учетом проведенного анализа   |
| просветительское          | просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах здоровьесбережения ребенка:<br>информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня для ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое)<br>информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО в решении данных задач;<br>знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями проводимыми в ДОО |
| консультационное          | консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем   |

воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другом

### План работы с родителями (законными представителями) на 2023-2024 учебный год

| Дата     | Форма работы                    | Тема   | Группа                  |
|----------|---------------------------------|--|-------------------------|
| Сентябрь | Родительское собрание           | «Спортивная форма»   | Младшая группа          |
|          | Презентация                     | «Закаливание детей»  | Средняя группа          |
|          | Опрос                           | «Запросы родителей в отношении охраны здоровья и развития ребенка» | Старшая группа          |
|          | Круглый стол                    | «Новое о ГТО»  | Подготовительная группа |
|          | Консультация- передвижка        | «Чему научатся дети в учебном году»                                | Все группы              |
| Октябрь  | Консультация                    | «Для чего ребенку соблюдать режим дня»                             | Младшая группа          |
|          | Анкетирование                   | «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»                  | Средняя группа          |
|          | Презентация (семейные ценности) | «Спортивный герб моей семьи»                                       | Старшая группа          |
|          | Презентация (семейные ценности) | «Семейный кодекс здоровья»   | Подготовительная группа |
| Ноябрь   | Проект лепбук                   | «Чистота залог здоровья»   | Младшая группа          |
|          | Семейные ценности               | «Мой семейный спортивный альбом»                                   | Средняя группа          |
|          | Обмен опытом                    | «А мы играем так»  | Старшая группа          |
|          | Открытое занятие                | «День народного единства»  | Подготовительная группа |
| Декабрь  | Мастер-класс                    | «Маски-шапочки для подвижной игры»                                 | Младшая группа          |

|         |   |  |  |
|---------|---|--|--|
|         | <p>День здоровья</p> <p>Проект лепбук</p> <p>Проект лепбук</p> <p>Консультация- передвижка</p>                                  | <p>«Веселые снеговики»</p> <p>«Зимние виды спорта»</p> <p>«ГТО для дошколят»</p> <p>«Подвижные игры зимой на воздухе»</p>  | <p>Средняя группа</p> <p>Старшая группа</p> <p>Подготовительная группа</p> <p>Все группы</p>                       |
| Январь  | <p>Творческий проект</p> <p>Мастер-класс</p> <p>Туристическая прогулка</p> <p>Мастер-класс</p> <p>Стенд</p>                     | <p>«Дерево здоровья»</p> <p>«Снежинка»- тренажеры для дыхательной гимнастики</p> <p>«Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья</p> <p>«Школа мяча» (составление карточек-схем)</p> <p>1 ступень ГТО</p> | <p>Младшая группа</p> <p>Средняя группа</p> <p>Старшая группа</p> <p>Подготовительная группа</p> <p>Все группы</p> |
| Февраль | <p>Консультация</p> <p>Фотовыставка</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурный досуг</p>                                   | <p>«Домашний стадион</p> <p>«Лыжная прогулка»</p> <p>23 февраля</p> <p>23 февраля</p>  | <p>Младшая группа</p> <p>Средняя группа</p> <p>Старшая группа</p> <p>Подготовительная группа</p>                   |
| Март    | <p>День здоровья</p> <p>Спортивный досуг</p> <p>Туристическая прогулка</p> <p>Мастер-класс</p> <p>Консультация - передвижка</p> | <p>«Вместе весело играть»</p> <p>«Как поздравить маму»</p> <p>«Скандинавская ходьба» пешая прогулка по заранее разработанному маршруту</p> <p>«Дорожка здоровья»</p> <p>«Какой вид спорта подходит вашему ребенку»</p>                 | <p>Младшая группа</p> <p>Средняя группа</p> <p>Старшая группа</p> <p>Подготовительная группа</p> <p>Все группы</p> |
| Апрель  | <p>Фотовыставка</p> <p>Обмен опытом</p>   | <p>«Малыши на спорте»</p> <p>«Полезная еда»</p>  | <p>Младшая группа</p> <p>Средняя группа</p>  |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     | День здоровья<br>Мастер-класс<br>Консультация- передвижка                                     | «Надо спортом заниматься» спартакиада<br>«Школа мяча» (составление карточек-схем)  | Старшая группа<br>Подготовительная группа   |
| Май | Консультация<br>Опрос<br>Экскурсия к местам боевой славы<br>Стенд<br>Консультация- передвижка | «Польза пеших прогулок»<br>«Об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста<br>«Мы помним, мы гордимся»<br>«Наши чемпионы»<br>«Как весело и с пользой провести лето!» | Младшая группа<br>Средняя группа<br>Старшая и подготовительная группа<br>Все группы<br>Все группы |

## 2.8. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР)

КРР и (или) инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей- инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

|   |   |
|---|---|
| Задачи КРР ОО Физическое развитие на уровне ДОО | <p>Определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения Федеральной программы и социализации;</p> <p>своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами;</p> <p>Осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учетом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей ( в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии (ППК)</p> |
|---|---|

Содержание КРР

В образовательной области Физическое развитие содержание КРР для каждого обучающегося определяется с учетом его ООП на основе рекомендаций ППК ДОО

**Категории целевых групп обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения**

| Целевые группы   | Реализация КРР   |
|--|--|
| Дети с ОВЗ и (или) инвалидностью, получившие статус в порядке, установленном законодательством Российской Федерации  | Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми инвалидами согласно нозологическим группам осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования.   |
| Обучающиеся по индивидуальному учебному плану на основании медицинского заключения (дети, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющие дети) | <p>Часто болеющие дети характеризуются повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, которые не связаны с врожденными и наследственными состояниями, приводящими к большому количеству пропусков ребенком в посещении ДОО.</p> <p>Детям, находящимся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющим детям, свойственны: быстрая утомляемость, длительный период восстановления после заболевания и (или) его обострения (не менее 4-х недель), специфические особенности межличностного взаимодействия и деятельности (ограниченность круга общения больного ребенка, объективная зависимость от взрослых, стремление постоянно получать от них помощь). У таких детей в итоге появляются сложности в освоении программы и социальной адаптации.</p> <p>Направленность КРР с детьми, находящимися под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющими детьми на дошкольном уровне образования:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>коррекция (развитие) коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сфер, познавательных процессов;</li><li>снижение тревожности;</li><li>помощь в решении поведенческих проблем;</li><li>создание условий для для успешной социализации, оптимизации межличностного взаимодействия со взрослыми и сверстниками.</li></ul> <p>Включение часто болеющих детей в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основании медицинского заключения и рекомендаций ППК по результатам психолого педагогической диагностики.</p> |
| Обучающиеся, испытывающие трудности в освоении образовательных программ, развитии, адаптации.  | <p>В эту группу могут входить дети мигрантов, испытывающие трудности с пониманием государственного языка российской Федерации на дошкольном уровне образования.</p> <p>Направление КРР:</p> <p>развитие коммуникативных навыков, формирование чувствительности к</p>   |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
|                                   | <p>сверстнику, его эмоциональному состоянию, намерениям и желаниям; формирование уверенного поведения и социальной успешности; коррекция деструктивных эмоциональных состояний, возникших вследствие попадания в новую языковую и культурную среду (тревога, неуверенность, агрессия); создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку.</p> <p>Психолого-педагогическое сопровождение детей данной целевой группы осуществляется в контексте общей программы адаптации ребенка к ДОО. В случаях выраженных проблем социализации, личностного развития и общей дезадаптации ребенка, его включают в программу КРР на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка.</p>   |
| <p>Обучающиеся «группы риска»</p> | <p>Дети проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных появлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (завышенная) самооценка, завышенный уровень притязаний. Направленность КРР с обучающимися, имеющими девиации развития и поведения на дошкольном уровне образования:</p> <p>коррекция (развитие) социально-коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сферы;</p> <p>помощь в решении поведенческих проблем;</p> <p>формирование адекватных, социально приемлемых способов поведения;</p> <p>развитие рефлексивных способностей;</p> <p>совершенствование способов саморегуляции.</p> <p>Включение ребенка «группы риска» в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого- педагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка.</p>  |
| <p>Одаренные обучающиеся</p>      | <p>Направленность КРР с одаренными обучающимися на дошкольном уровне образования:</p> <p>определение уровня одаренности, личностных особенностей, прогноз возможных проблем и потенциала развития;</p> <p>вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс и установление с ними отношений сотрудничества как обязательного условия поддержки и развития одаренного ребенка, как в ДОО, так и в условиях семейного воспитания;</p> <p>создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку, обстановки, формирующей у ребенка чувство собственной значимости, поощрение его индивидуальности;</p> <p>сохранение и поддержка индивидуальности ребенка, развитие его индивидуальных способностей и творческого потенциала как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;</p> <p>формирование коммуникативных навыков и развитие эмоциональной устойчивости;</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>организация предметно-развивающей, обогащенной образовательной среды в условиях ДОО, благоприятную для развития физических способностей и одаренности в области физического развития.</p> <p>Включение ребенка в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого- педагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК по результатам психологической и педагогической диагностики.</p> |
|--|---|

## 2.9. Рабочая программа воспитания ОО Физическое развитие

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>1 Целевой раздел</b>       |   |
| Общая цель воспитания в ДОО   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) формирование первичных представлений о традиционных ценностях русского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;</li> <li>2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;</li> <li>3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.</li> </ol>  |
| Общие задачи воспитания в ДОО | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;</li> <li>2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;</li> <li>3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;</li> <li>4) осуществлять поддержку позитивной организации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.</li> </ol>   |
| Направления воспитания        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Патриотическое направление воспитания<br/>Цель- содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны<br/>Ценности- родина и природа культура, семья</li> <li>2) Духовно-нравственное направление.<br/>Цель- формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально ответственному поведению.<br/>Ценности- жизнь, милосердие, добро.</li> <li>4) Социальное направление воспитания<br/>Цель- формирование ценностного отношения детей к семье, дому, человеку развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.<br/>Ценности: семья, дружба, человек и сотрудничество</li> <li>5) Познавательное направление</li> </ol> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>Цель- формирование ценности познания<br/>         Ценности: познание</p> <p>5) Физическое и оздоровительное направление<br/>         Цель: формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными навыками и правилами безопасности.<br/>         Ценности: жизнь, здоровье.</p> <p>6) Трудовое направление воспитания<br/>         Цель: формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду.<br/>         Ценность: труд</p> <p>7) Эстетическое направление воспитания<br/>         Цель: способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте<br/>         Ценности: культура, красота.</p> |
| Целевые ориентиры воспитания на этапе завершения освоения программы ОО Физическое развитие                  | <p>Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья- занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.</p> <p>Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.</p>   |
| <b>2. Содержательный раздел</b>   |   |
| Задачи воспитания ОО Физическое развитие  | <p>Решение задач воспитания в рамках ОО Физическое развитие направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;</li> <li>-становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами:</li> <li>-воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.</li> </ul>  |
| Формы деятельности сотрудничества с родителями (законными представителями) в процессе воспитательной работы | <ul style="list-style-type: none"> <li>-родительское собрание;</li> <li>-круглый стол;</li> <li>-опрос;</li> <li>-мастер-класс;</li> <li>-анкета;</li> <li>-консультация</li> <li>-консультация- передвижка</li> <li>-стенд</li> </ul>  |
| События образовательной организации ОО Физическое развитие  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-проекты воспитательной направленности</li> <li>-праздники</li> <li>-тематические встречи с родителями (законными представителями) имеющими отношение к спорту (мастер спорта, тренер, другое)</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
|   | -общие дела  |
| Совместная деятельность в образовательных ситуациях ОО<br>Физическое развитие | -ситуативная беседа, совет, вопрос;<br>-заучивание стихов, считалок наизусть (подготовка к спортивным праздникам, сопровождение подвижных игр);<br>-рассматривание и обсуждение картин, иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов спортивной направленности;<br>-организация выставок детского рисунка, семейных фотографий спортивной направленности;<br>-экскурсии (в спорткомплексы, школьный спортзал);<br>-участие в массовых мероприятиях города («Лыжня России», другие);<br>туристические походы.  |
| Организация предметно-пространственной среды                                  | -знаки и символы государства;<br>-компоненты среды, обеспечивающие ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта (физкультурное оборудование, спортивный инвентарь);<br>-компоненты среды, предоставляющие ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального русского народа. (атрибуты к народным подвижным играм, другое);<br>-компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности (спортивный инвентарь) |
| Социальное партнерство  | -участие представителей комплекса ГТО в сдаче нормативов ГТО, мероприятиях, посвященных популяризации ГТО среди обучающихся;<br>-проведение на базе школы спортивных мероприятий акций воспитательной направленности;<br>-участие представителей ГИБДД в мероприятиях ДОО по безопасности дорожного движения;<br>-реализация проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями), педагогами с организациями-партнерами.  |
| <b>3 Организационный раздел</b>   |  |
| Нормативно-методическое обеспечение.  | Практическое руководство «Воспитателю о воспитании» электронный ресурс институт воспитания . рф.   |
| <b>Приложение</b>   |  |
| <b>Федеральный календарный план воспитательной работы</b>                     |  |
| Сентябрь  | 1 сентября- День знаний<br>3 сентября- День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом<br>8 сентября- Международный день распространения грамотности<br>27 сентября- День воспитателя и всех дошкольных работников   |
| Октябрь   | 1 октября: Международный день пожилых людей, Международный день музыки<br>4 октября День защиты животных   |

|         |   |
|---------|---|
|         | <p>5 октября- День учителя<br/>Третье воскресенье октября- День отца в России</p>   |
| Ноябрь  | <p>4 ноября- День народного единства<br/>8 ноября- День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России<br/>Последнее воскресенье ноября- День матери в России<br/>30 ноября- День Государственного герба Российской Федерации</p>  |
| Декабрь | <p>3 декабря- День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включить в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)<br/>5 декабря день добровольца (волонтера) в России<br/>8 декабря Международный день художника</p>   |
| Январь  | <p>9 декабря День Героев Отечества<br/>12 декабря День Конституции Российской Федерации<br/>31 декабря- Новый год</p>   |
| Февраль | <p>27 января День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима)- День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)</p> <p>2 февраля- День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)<br/>8 февраля День Российской науки<br/>15 февраля День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами отечества<br/>21 февраля- Международный день родного языка<br/>23 февраля День защитника Отечества</p> |
| Март    | <p>8 марта- Международный женский день<br/>18 марта День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)<br/>27 марта Всемирный день театра</p>  |
| Апрель  | <p>12 апреля- День космонавтики</p>   |
| Май     | <p>1 мая - Праздник весны и труда<br/>9 мая- День Победы<br/>19 мая- День детских общественных организаций в России<br/>24 мая-День славянской письменности и культуры</p>  |
|         | <p>1 июня- День защиты детей</p>  |

|        |  |
|--------|--|
| Июнь   | 6 июня- День русского языка<br>12 июня- День России<br>22июня- День памяти и скорби  |
| Июль   | 8 июля- День семьи, любви и верности   |
| Август | 12 августа- День физкультурника<br>22 августа- День государственного флага Российской Федерации<br>27 августа- День российского кино |

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Психолого- педагогические условия реализации Федеральной программы

Успешная реализация Федеральной программы ОО Физическое развитие

обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, 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, обогащение двигательной активности в центрах здоровья, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия).
- 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе 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) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся;
- 5) создание развивающей и эмоционально-комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей физическому развитию ребенка, сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера и прочее;
- 6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывая его социальную ситуацию его развития;
- 7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики;
- 8) оказание ранней коррекционной помощи детям ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством инклюзивного образования;
- 9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей,

охраны и укрепления их здоровья;

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

12) развитие профессиональной компетенции, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, физкультуры и спорта), 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 ее социализации;

15) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности.

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

Для реализации программы образования и воспитания по физической культуре в ДОО предусмотрен спортивный зал и спортивная площадка.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей.

При проектировании РППС учитываются местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи образовательной программы для различных возрастов групп; возможности и потребности участников образовательной деятельности.

РППС соответствует требованиям ФГОС ДО, образовательной программе ДОО, возрастным особенностям детей; воспитательному характеру обучения детей; требованиям безопасности и надежности.

#### **Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОО**

| №                 | Спортивное оборудование для обучения основным движениям               | Необходимо для реализации программы | Есть в наличии | Необходимо дополнить |
|-------------------|---|-------------------------------------|----------------|----------------------|
| Для детей 3-4 лет |   |                                     |                |                      |
| 1                 | Дорожка шир. 25 см, дл 2-2,5 м  | 2 шт                                |                |                      |
| 2                 | Наклонная доска шир. 20 см, дл 1,5-2 м                                | 2 шт                                |                |                      |
| 3                 | Извилистая дорожка 15-20 см. дл 2-2,5 м                               | 2 шт                                |                |                      |
| 4                 | Гимнастическая скамья (узкая и широкая рейка) выс. 20 см, дл 1.5-2 м. | 4 шт                                |                |                      |
| 5                 | Воротца, дуга выс.50 см   | 4 шт                                |                |                      |
| 6                 | Ребристая доска шир. 25 см, дл.1,5 м                                  | 2 шт                                |                |                      |
| 7                 | Корзина для метания   | 2 шт                                |                |                      |
| 8                 | Лесенка-стремянка   | 2 шт                                |                |                      |

|                                 |  |                                     |                |                      |
|---------------------------------|--|-------------------------------------|----------------|----------------------|
| 9                               | Гимнастическая стенка 6 секций   | 1 шт                                |                |                      |
| 10                              | Лестница 1 пролет шир.35 см, дл 1.5 м.                                     | 2 шт                                |                |                      |
| 11                              | Горизонтальные стойки для крепления обручей, гимнастических палок, веревок | 4 шт                                |                |                      |
| 12                              | Шнур дл 2-3 м  | 4 шт                                |                |                      |
| 13                              | Куб выс 10-15 см, шир 25 см, дл 40 см                                      | 1 шт                                |                |                      |
| 14                              | Сетка волейбольная   | 1 шт                                |                |                      |
| 15                              | Крепеж для подвешивания сетки, веревки                                     | 4 шт                                |                |                      |
| 16                              | Мат гимнастический   | 4 шт                                |                |                      |
| Дополнительно для детей 4-5 лет |  |                                     |                |                      |
| 17                              | Гимнастическая доска шир.20 см, дл1.5-2 м                                  | 2 шт                                |                |                      |
| 18                              | Гимнастический шест 2-3 м  | 6 шт                                |                |                      |
| 19                              | Мишень - щит   | 3 шт                                |                |                      |
| Дополнительно для детей 5-6 лет |  |                                     |                |                      |
| 20                              | Шнур, закрепленный зигзагообразно на дорожке дл 2 м                        | 2 шт                                |                |                      |
| 21                              | Куб выс 30 см , шир 25 см, дл 40 см  | 2 шт                                |                |                      |
| 22                              | Тоннель выс 50 см, дл 2 м  | 2 шт                                |                |                      |
| 23                              | Мягкий модуль выс 20 см, шир. 40 см, дл. 70 см                             | 2 шт                                |                |                      |
| 24                              | Стойка для прыжков в высоту  | 1 шт                                |                |                      |
| 25                              | Гимнастическая скамья выс. 25 см, дл 1.5 м                                 | 2 шт                                |                |                      |
| Дополнительно для детей 6-7 лет |  |                                     |                |                      |
| 26                              | Мягкий модуль выс 30 см, шир. 40 см, дл. 70 см                             | 2 шт                                |                |                      |
| 27                              | Веревочная лестница с возможностью крепления на высоте                     | 1 шт                                |                |                      |
| 28                              | Канат с возможностью крепления на высоте                                   | 1 шт                                |                |                      |
| 29                              | Баскетбольная корзина  | 2 шт                                |                |                      |
|                                 |  |                                     |                |                      |
| №                               | Спортивный инвентарь для обучения основным движениям                       | Необходимо для реализации программы | Есть в наличии | Необходимо дополнить |
| Для детей 3-4 лет               |  |                                     |                |                      |
| 1                               | Кегли  | 30 шт                               |                |                      |
| 2                               | Кубики   | 60 шт                               |                |                      |
| 3                               | Мяч диаметром 25 см  | 30 шт                               |                |                      |
| 4                               | Конусы   | 10 шт                               |                |                      |
| 5                               | Мяч диаметром 15 см  | 30 шт                               |                |                      |

|                                 |  |                                     |                |                      |
|---------------------------------|--|-------------------------------------|----------------|----------------------|
| 6                               | Обруч плоский диаметр 50 см  | 30 шт                               |                |                      |
| 7                               | Набивной мешок 200 гр  | 30 шт                               |                |                      |
| 8                               | Мяч теннисный  | 30 шт                               |                |                      |
| 9                               | Веревка дл 2 м   | 2 шт                                |                |                      |
| Дополнительно для детей 4-5 лет |  |                                     |                |                      |
| 10                              | Набивной мешок 400 гр  | 30 шт                               |                |                      |
| 11                              | Обруч круглый диаметр 60 см  | 30 шт                               |                |                      |
| 12                              | Платочек 40х40 см  | 30 шт                               |                |                      |
| Дополнительно для детей 5-6 лет |  |                                     |                |                      |
| 13                              | Набивной мяч вес 1 кг  | 30 шт                               |                |                      |
| 14                              | Шар для пинг-понга   | 30 шт                               |                |                      |
| 15                              | Скакалка короткая  | 30 шт                               |                |                      |
| 16                              | Скакалка длинная   | 1 шт                                |                |                      |
| Дополнительно для детей 6-7 лет |  |                                     |                |                      |
| 17                              | Камешек- бита  | 30 шт                               |                |                      |
| 18                              | Палка гимнастическая диаметр 3 см<br>дл 20 см  | 4 шт                                |                |                      |
|                                 |  |                                     |                |                      |
| №                               | Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ, утренней гимнастики, выступлений на праздниках ( для всех возрастов) + к обозначенному выше | Необходимо для реализации программы | Есть в наличии | Необходимо дополнить |
| 1                               | Гимнастические палки   | 30 шт                               |                |                      |
| 2                               | Султанчики (ленточки на кольце)  | 60 шт                               |                |                      |
| 3                               | Флажки цветные   | 60 шт                               |                |                      |
| 4                               | Флажки с российской символикой   | 60 шт                               |                |                      |
| 5                               | Косички, шнуры, дл 60 см   | 30 шт                               |                |                      |
| 6                               | Ленты разноцветные дл. 60 см   | 60 шт                               |                |                      |
| 7                               | Цветные полотна (триколор)   | 3 шт                                |                |                      |
| 8                               | Флаг РФ  | 1 шт                                |                |                      |
| 9                               | Фитбол-мячи  | 4 шт                                |                |                      |
| 10                              | Лестница скорости и координации  | 2 шт                                |                |                      |
| 11                              | Игровой парашют  | 1 шт                                |                |                      |
| 12                              | Канат для игры   | 1 шт                                |                |                      |
|                                 |  |                                     |                |                      |
|                                 | Спортивный инвентарь для занятий на прогулке + к обозначенному выше  | Необходимо для реализации программы | Есть в наличии | Необходимо дополнить |
| Для детей 3-4 лет               |  |                                     |                |                      |

|                                 |                                 |             |  |  |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------|--|--|
| 1                               | Трехколесный велосипед          | 5 шт        |  |  |
| 2                               | Лыжи 70 см                      | 30 пар      |  |  |
| Дополнительно для детей 4-5 лет |                                 |             |  |  |
| 2                               | Двухколесный велосипед          | 5 шт        |  |  |
| 3                               | Самокат                         | 5 шт        |  |  |
| Дополнительно для детей 5-6 лет |                                 |             |  |  |
| 4                               | Городки                         | 2 комплекта |  |  |
| 5                               | Футбольный мяч                  | 30 шт       |  |  |
| 6                               | Футбольные ворота               | 2 шт        |  |  |
| 7                               | Баскетбольный мяч               | 30 шт       |  |  |
| 8                               | Баскетбольная стойка с корзиной | 2 шт        |  |  |
| 9                               | Ракетка для бадминтона          | 30 шт       |  |  |
| 10                              | Волан для бадминтона            | 30 шт       |  |  |
| 12                              | Лыжи 110 см                     | 30 пар      |  |  |
| Дополнительно для детей 6-7 лет |                                 |             |  |  |
| 11                              | Хоккейная клюшка                | 30 шт       |  |  |
| 12                              | Хоккейная шайба                 | 30 шт       |  |  |
| 13                              | Хоккейные ворота                | 2 шт        |  |  |
| 14                              | Стол для настольного тенниса    | 2 шт        |  |  |
| 15                              | Сетка для настольного тенниса   | 2 шт        |  |  |
| 16                              | Ракетка для настольного тенниса | 30 шт       |  |  |
| 17                              | Шарик для настольного тенниса   | 30 шт       |  |  |

### 3.3. Технические средства обучения

| № | Технические средства обучения  | Необходимо для реализации программы | Есть в наличии | Необходимо дополнить |
|---|--------------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|
| 1 | Ноутбук                        | 1 шт                                |                |                      |
| 2 | Музыкальный центр              | 1 шт                                |                |                      |
| 3 | Проектор с экраном             | 1 шт                                |                |                      |
| 4 | Цветной принтер с расходниками | 1 шт                                |                |                      |
| 5 | Гарнитура усиления звука       | 1 шт                                |                |                      |

### 3.4. Методическое обеспечение

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.
2. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.
3. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2016. - 610 с.
4. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-

- крепьши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016. - 136 с.
5. Болсунова, Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект / Е.Б. Болсунова. - М.: ВАКО, 2016. - 977 с.
6. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна Оздоровительный Фитнес В Системе Физического Воспитания Дошкольников И Младших Школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. - Москва: Машиностроение, 2011. - 251 с.
7. Инструктор по физкультуре в ДОУ 2015 № 07 (ноябрь). - М.: Сфера, 2015. - 660 с.
8. Инструктор по физкультуре в детском дошкольном учреждении, №4, 2016 (май). - М.: Сфера, 2015. - 128 с.
9. Инструктор по физкультуре, №1, 2016. - М.: Сфера, 2016. - 128 с.
10. Инструктор по физкультуре, №5, 2012. - М.: Сфера, 2012. - 128 с.
11. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.
12. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. - 599 с.
13. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.
14. Колдина, Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 1-3 лет / Д.Н. Колдина. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. - 112 с.
15. Комплект плакатов "Уголок здоровья и безопасности": 4 плаката. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 855 с.
16. Мартынова, Е. А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство" / Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2013. - 304 с.
17. Маханева, М. Д. Фигурное плавание в детском саду / М.Д. Маханева, Г.В. Баранова. - М.: Сфера, 2009. - 756 с.
19. Недомеркова, И. Н. Физическое развитие детей 3-4 лет. Март-май. Планирование НОД. Технологические карты: 32 карты / И.Н. Недомеркова. - Москва: ИЛ, 2016. - 954 с.
20. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 с.
21. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2007. - 832 с.
22. Пензулаева, Людмила Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Людмила Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - 626 с.
23. Подольская, Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / Е.И. Подольская. - М.: Учитель, 2014. - 144 с.
24. Потапчук, А. А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А.А. Потапчук. - Москва: Огни, 2009. - 982 с.
25. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / Н.В. Полтавцева и др. - М.: Флинта, 2011. - 262 с.
26. Соломенникова, Н. М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. - М.: Учитель, 2013. - 160 с.
27. Татарникова, Л. Г. Технологии валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении / Л.Г. Татарникова, Л.В. Симошина. - М.: Санкт-Петербургский государственный университет педагогического мастерства (СПб ГУПМ), 2002. - 112 с.
28. Тесты для определения развития ребёнка. Сенсорика. Физическое развитие. 3+ / С.Е.

Гаврина и др. - М.: Экзамен, 2016. - 163 с.

30. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов , Елена Данилова , Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 с.

### 3.5. Режим двигательной активности

| Формы работы                                     | Виды занятий   | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  | 3–4 года   | 4–5 лет  | 5–6 лет  | 6–7 лет  |
| Физкультурные занятия                            | а) в помещении   | 2 раза в неделю 15 минут   | 2 раза в неделю 20 минут                                 | 2 раза в неделю 25 минут                                 | 2 раза в неделю 30 минут                                 |
|  | б) на улице  | 1 раз в неделю 15 минут  | 1 раз в неделю 20 минут                                  | 1 раз в неделю 25 минут                                  | 1 раз в неделю 30 минут                                  |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей)                    | Ежедневно 10   | Ежедневно 10   | Ежедневно 10   | Ежедневно 10   |
|  | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке      | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20                                   | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25                 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30                 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40                 |
|  | в) физкультминутки (в середине статического занятия)         | 2–4 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий                   | 4–6 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 4–6 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 6–8 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых                                   | а) физкультурный досуг                                       | 1 раз в месяц 20–25  | 1 раз в месяц 20–25                                      | 1 раз в месяц 30–45                                      | 1 раз в месяц 40–45                                      |
|  | б) физкультурный праздник                                    |  | 2 раза в год до 90 (зрители)                             | 2 раза в год до 90                                       | 2 раза в год до 90                                       |
|  | в) день здоровья   | 1 раз в квартал  | 1 раз в квартал  | 1 раз в квартал  | 1 раз в квартал  |
|  | г) туристическая прогулка, экскурсия                         |  |  | 1 раз в месяц 90–120                                     | 1 раз в месяц 120–150                                    |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно- | Ежедневно  | Ежедневно  | Ежедневно  | Ежедневно  |

|  |           |           |           |           |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| игрового<br>оборудования                                       |           |           |           |           |
| б)<br>самостоятель<br>ные<br>подвижные и<br>спортивные<br>игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физкультурой должны проводиться в зале.