

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «КОЛОКОЛЬЧИК»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МДОУДС «Колокольчик»
/ / августа 20 / / г.
Протокол № / /



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МДОУДС «Колокольчик»
О. Н. Пахомова
Приказ № 571
от / / августа 20 / / г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
совместной деятельности педагога с детьми по физической культуре
на 2021 – 2022 учебный год
срок реализации программы: 1 год

Составитель: Никитина Е.Л.
инструктор по физической культуре

с. Новогорьевское 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Целевой раздел | |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Планируемые результаты освоения программы | 8 |
| 2. Содержательный раздел | |
| 2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы | 11 |
| 2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие» | 14 |
| 2.3. Содержание образовательной деятельности | 15 |
| 2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников | 34 |
| 3. Организационный раздел | |
| 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания Учебно-методический комплект реализации Программы | 34 |
| 3.2. Распорядок и режим дня | 36 |
| 3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий | 39 |
| 4. Дополнительный | |
| 4.1. краткая презентация программы | 44 |
| Приложение № 1 | 45 |
| Приложение № 2 | 49 |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по развитию детей от 2 до 7 лет разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования МДОУДС «Колосок» села Новогорьевского Егорьевского района Алтайского края, с учётом примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой на основе ФГОСДО.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. №544н «Об утверждении профессионального стандарта педагога (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель);

- Приказом Минобрнауки России от 05.12.2014 № 1547 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность» (зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2015 г. № 35837);

- Методическими рекомендациями по проведению независимой оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность (утверждены зам. министра образования и науки Р. Ф. от 01.04.2015 г.);

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях – СанПин 2.4.1.3049-13.

Цели и задачи реализации Программы

Цель ДОУ - обеспечить условия для создания единой программы развития ребенка в детском саду и дома, как информационной технологии, позволяющей оперативно выстраивать стратегию развития каждого ребенка при взаимодействии семьи и детского сада за счет индивидуализации образовательной деятельности. Создать систему взаимодействия педагогов и родителей по организации индивидуальной работы с детьми.

Задачи:

1. Разработать процедуру создания единой программы развития ребенка при участии всех специалистов ДОУ.

2. Организовать систему мотивационных мероприятий среди родителей по привлечению к написанию программы развития ребенка и ее реализации.

3. Способствовать индивидуальному развитию детей с учетом анализа результатов педагогического мониторинга.

4. Повысить качество образовательной деятельности по освоению ООП во всех ее разделах, а также превышение уровня развития дошкольников по приоритетному направлению деятельности ДОУ.

5. Создать модель взаимодействия педагогов и родителей по индивидуализации образовательного процесса.

Принципы и подходы к формированию Программы

При выстраивании образовательной деятельности с учетом регионального компонента учитываются следующие принципы и подходы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество с семьей, обеспечение единства подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;
- сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей;
- уважение личности ребенка;
- реализация Программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Подходы:

1) личностно-ориентированный подход - ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных способностей. В рамках личностно-ориентированного подхода перед педагогом стоят следующие задачи - помочь ребенку в осознании себя личностью, выявление, раскрытие его творческих возможностей, способствующих становлению самосознания и обеспечивающих возможность самореализации и самоутверждения.

2) деятельностный подход - предполагает, что в основе развития ребенка лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней. Совместная деятельность ребенка и взрослого выстраивается на основе сотрудничества, ребенок, если и не равен, то равноценен взрослому и активен не менее взрослого. Организация образовательного процесса осуществляется в различных, адекватных дошкольному возрасту формах, выстраивается с учетом потребностей и интересов детей. Основным мотив участия (неучастия) ребенка в образовательном процессе – наличие (отсутствие) интереса.

В рамках деятельностного подхода перед педагогом стоят следующие задачи: создавать условия, обеспечивающие позитивную мотивацию детей, что позволяет сделать их деятельность успешной; учить детей самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути и средства ее достижения; создавать условия для формирования у детей навыков оценки и самооценки.

Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Возрастные особенности детей раннего возраста (первая младшая группа: дети от 1,5 до 3 лет)

На втором году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, что связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами; ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развиваются соотносящие и орудийные действия, что развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых. Интенсивно развивается активная речь детей. Речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух.

В разных видах деятельности обогащается сенсорный опыт. С помощью взрослого ребенок упражняется в установлении сходства и различий между предметами, имеющими одинаковые названия. При обучении и правильном подборе игрового материала дети осваивают действия с разнообразными игрушками: разборными (пирамиды, матрешки и др.), строительным материалом и сюжетными игрушками (куклы с атрибутами к ним, мишки). Эти действия ребенок воспроизводит по подражанию после показа взрослого.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Завершается ранний возраст кризисом 3 лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослыми и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (вторая младшая группа: дети от 3 до 4 лет)

Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к взрослому, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребёнок способен к эмоциональной отзывчивости – он может сопереживать, утешать сверстника, помогать ему. Ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему. Стремление ребёнка быть

независимым от взрослого и действовать, как взрослый может провоцировать опасные способы поведения.

Дети усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам поведения.

В 3-4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре. Оптимальным во взаимоотношениях с взрослыми является индивидуальное общение.

Желание ребёнка подражать взрослому приводит к развитию игры. Ребёнок охотно подражает показываемым ему игровым действиям. Игра ребёнка первой половины четвёртого года жизни - это скорее игра рядом, чем вместе. Сюжеты игр простые.

У нормально развивающегося трехлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка.

В этот период высока потребность ребёнка в движении. Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к определенной цели (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Поэтому возраст 3-4 лет является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости). Особенно важно в этом возрасте развитие мелкой моторики рук - правильно держать карандаш при рисовании, обводить по контурам, копировать и воспроизводить формы. Также ребенок разбирает и складывает шестисоставную матрешку, составляет узоры из крупной мозаики, опускает фигурки в прорези путем целенаправленных проб, конструирует из кубиков по подражанию, складывает разрезную картинку из 2-3 частей путем проб.

Малыш решает задачу путём непосредственного действия с предметами (складывание матрешки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В наглядно-действенных задачах ребёнок учится соотносить условия с целью, что необходимо для любой мыслительной деятельности.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (средняя группа: дети от 4 до 5 лет)

4-5 лет - важный период для развития детской любознательности. Дети активно стремятся к интеллектуальному общению с взрослыми, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? зачем? для чего?), стремятся получить новую информацию познавательного характера.

Ребенок социальные нормы и правила поведения всё ещё не осознаёт, однако у него уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести. Ребенок может по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца.

В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В процессе игры роли могут меняться. В 4-5 лет сверстники становятся для ребёнка более привлекательными и предпочитаемыми партнёрами по игре, чем взрослый.

Развивается моторика дошкольников. Дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опоре, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Дети нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок).

Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим. К 5 годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребёнок уже может

целенаправленно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. При обследовании несложных предметов он способен придерживаться определённой последовательности: выделять основные части, определять их цвет, форму и величину, а затем - дополнительные части.

К 5 годам внимание становится всё более устойчивым. Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка появляется действие по правилу. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки).

В 5 лет интенсивно развивается память ребёнка – он может запомнить уже 5-6 предметов (из 10-15), изображённых на предъявляемых ему картинках. Цепкая память позволяет ребёнку многое запоминать, он легко выучивает наизусть стихи.

Речь становится более связной и последовательной. С помощью взрослого дети могут пересказывать короткие литературные произведения, рассказывать по картинке, описывать игрушку, передавать своими словами впечатления из личного опыта. Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (старшая группа: дети от 5 до 6 лет)

Дети шестого года жизни начинают осваивать социальные отношения. Наблюдается организация игрового пространства. Развивается изобразительная деятельность детей, рисунки приобретают сюжетный характер. Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; представления детей систематизируются. Продолжает развиваться образное мышление, способность рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, развивается воображение. Продолжает развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Совершенствуется грамматический строй речи.

Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил, соответствие его поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т. д.), как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе; оценки и мнение товарищей становятся для них существенными. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками.

Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками - продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Ребенок к 6 годам свободно называет свое имя, фамилию, адрес, имена родителей и их профессии.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающееся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца. Восприятие характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развивается умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (подготовительная к школе группа: дети от 6 до 7 лет)

Игровые действия становятся более сложными, отражая взаимодействия людей, жизненные ситуации, усложняется и игровое пространство. Рисунки детей приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более яркими становятся различия между рисунками девочек и мальчиков. В конструировании дети свободно владеют обобщенными способами анализа, как изображений, так и построек. Ребенок седьмого года жизни осваивает сложные формы сложения из листа бумаги и придумывает собственные. Усложняется конструирование из природного материала. У детей продолжает развиваться восприятие, образное мышление; навыки обобщения и рассуждения; внимание. Развивается и речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика, связная речь, диалогическая и некоторые виды монологической речи.

К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья, а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствии с погодой. Старший дошкольник уже может объяснить ребёнку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий), и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому в подобных ситуациях.

Основные достижения этого возраста связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми; развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок приобретает интегративные качества, позволяющие ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры в раннем возрасте

Ребёнок стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

Ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к современным играм небольшими группами.

У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазание, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Ребёнок способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

Ребёнок соблюдает элементарные общепризнанные нормы, имеет первичные ценностные представления о том, « что такое хорошо и что такое плохо», стремиться поступать хорошо, проявлять уважение к старшим и заботу о младших.

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

Ожидаемые результаты

Педагог в ходе своей работы выстраивает индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого использует инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми. Таким инструментарием является оценка результатов освоения рабочей программы путём проведения педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения рабочей программы, позволяет осуществлять оценку динамики развития детей, динамики их образовательных достижений и включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Данные о результатах мониторинга заносятся в карту индивидуального развития детей группы.

На особом контроле воспитателей и специалистов должны быть дети, показавшие низкий уровень освоения каких-либо разделов программы. Для работы с этими детьми логично выстраивать траекторию индивидуального сопровождения ребенка с целью коррекции выявленных в процессе диагностики недостатков. Для решения этой задачи по результатам диагностики педагоги разрабатывают для детей индивидуальные образовательные маршруты по каждой проблеме, в которых отражаются условия развития ребенка (комплекс мероприятий по коррекции выявленных в процессе диагностики недостатков) в отдельных образовательных областях, где указывается дата, содержание индивидуальной работы, результат проведенной деятельности.

| |
|---|
| Первая младшая группа 1,5 – 3 года |
| Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. |
| Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д. |
| Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч, ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу. |

| |
|---|
| Вторая младшая группа 3 – 4 года |
| Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию. |
| Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. |
| Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места. |
| Катает мяч в заданном направлении, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, умеет ударить мячом об пол, метает предметы правой и левой рукой. |

| |
|--|
| Средняя группа 4 – 5 лет |
| Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. |
| Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. |
| Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. |
| Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). |
| Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку. |
| Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. |
| Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений. |
| Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений. |

| |
|---|
| Старшая группа 5 – 6 лет |
| Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, управление 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 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 на месте. |
| Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне. |
| Ходит на лыжах скользящим шагом, ухаживает за лыжами. |
| Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол. |

| |
|---|
| Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет |
| Бег на скорость 30 метров |
| Прыжки в длину с места |
| Прыжки в длину с разбега |
| Метание правой, левой рукой на расстояние (м) |
| Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, управление 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 через короткую и длинную скакалку. |
| Умеет метать предметы правой и левой рукой в цель с расстояния 3-4 м, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте. |
| Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне. |
| Ходит на лыжах скользящим шагом, ухаживает за лыжами. |
| Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол. |

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Для реализации Программы используются разнообразные приёмы и методы:

1. **Словесные** – беседа, объяснение, художественное слово, пояснение;

2. **Танцевально - ритмическая гимнастика:**

- игрогимнастика (строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки);
- танцевально - ритмическая гимнастика (специальные композиции и комплексы упражнений);
- пальчиковая гимнастика (игры с пальчиками со стихами и речитативами, по сказкам и рассказам, игры потешки);
- музыкально – подражательные игры (подвижные и образные для строевых и общеразвивающих упражнений, для определения темпа, динамики, характера музыки);
- игры – путешествия или сюжетные занятия.

| Виды детской деятельности | Культурные практики |
|---|---|
| Первая младшая (1,5-3) | |
| Двигательная активность | <p><i>Гимнастика:</i> -основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, равновесие).</p> <p><i>Игры:</i> -подвижные.</p> <p><i>Катание на самокате, санках, велосипеде.</i></p> <p><i>Физкультура.</i></p> <p><i>Спортивный праздник, развлечение.</i></p> |
| Вторая младшая (3-4) | |
| Двигательная (овладение основными движениями) | <p><i>Гимнастика:</i> -основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, равновесие); -строевые упражнения.</p> <p><i>Игры:</i> -подвижные.</p> <p><i>Катание на самокате, санках, велосипеде.</i></p> <p><i>Физкультура.</i></p> <p><i>Спортивный праздник, развлечение.</i></p> |
| Средняя (4-5) | |
| Двигательная (овладение основными движениями) | <p><i>Гимнастика:</i> -основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, равновесие); -строевые упражнения.</p> <p><i>Игры:</i> -подвижные.</p> <p><i>Катание на самокате, санках, велосипеде.</i></p> <p><i>Физкультура.</i></p> <p><i>Спортивный праздник, развлечение.</i></p> |
| Старшая (5-6) | |
| Двигательная (овладение основными движениями) | <p><i>Гимнастика:</i> -основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание,</p> |

| | |
|---|--|
| движениями) | равновесие); -строевые упражнения; -с элементами спортивных игр (летние и зимние виды спорта). <i>Игры:</i> -подвижные; -с элементами спорта. <i>Катание на самокате, санках, велосипеде, ходьба на лыжах и др.</i> <i>Физкультура.</i> <i>Спортивный праздник, развлечение.</i> |
| Подготовительная школа (6-7) | |
| Двигательная (овладение основными движениями) | <i>Гимнастика:</i> -основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, равновесие); -строевые упражнения; -с элементами спортивных игр (летние и зимние виды спорта). <i>Игры:</i> -подвижные; -с элементами спорта. <i>Катание на самокате, санках, велосипеде, ходьба на лыжах и др.</i> <i>Физкультура.</i> <i>Спортивный праздник, развлечение.</i> |

Формы реализации Программы

Организация образовательного процесса в соответствии с принципами деятельностного подхода заключается в том, что в центре внимания стоит не просто деятельность, а совместная деятельность детей и взрослых, смысл которой заключается в том, что педагог не передает детям готовые образцы действий, поведения, нравственной и духовной культуры, а создает, вырабатывает их вместе с воспитанниками. Содержание образовательного процесса, реализуемого в контексте деятельностного подхода, является совместным поиском новых знаний, жизненных норм и ценностей в процессе активной деятельности каждого участника.

При таком подходе естественным образом будут использоваться и разные формы взаимодействия педагога с воспитанниками:

- прямое обучение, в котором педагог занимает активную позицию, решая обучающие задачи;

- партнерская деятельность взрослых с детьми и детей между собой, в которой замыслы, идеи, способы действия выбираются детьми, а воспитатель оказывает помощь в их осуществлении, помогает организовать взаимодействие между детьми;

- опосредованное обучение, в котором через специально созданную развивающую предметно-пространственную среду стимулируются процессы саморазвития ребенка, его самостоятельные творческие проявления.

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогами самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагогов.

В практике используются разнообразные формы работы с детьми, которые отражены при описании содержания образовательной деятельности по пяти образовательным областям.

Образовательный процесс (воспитание, обучение и развитие детей) в дошкольном учреждении осуществляется через следующие виды деятельности:

1. Совместную деятельность взрослого и детей:

- организованную образовательную деятельность (непосредственно образовательную деятельность), осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности – как сквозных механизмах развития ребенка);

- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

Главной задачей является обеспечение гуманных взаимоотношений детей и педагога, замена привычной ориентации персонала выполнение программы, на желание и стремление идти от ребенка, его нужд и интересов.

В непосредственно образовательную деятельность (далее НОД) выносятся то содержание, которое дети не могут освоить самостоятельно, где необходимо совместное рассматривание, обсуждение, помощь в осознании и обобщении увиденного, в освоении нового способа действий и пр.

В НОД чаще всего используется фронтальный способ организации детей, важный с той точки зрения, что у каждого ребенка формируется умение слышать обращенную ко всем речь взрослого, принимать задачу, выбирать способы или находить их для ее решения, оценивать достигнутый результат. Некоторые виды деятельности старших дошкольников рекомендуется организовывать в подгруппах или парах, учитывая личные симпатии и общие интересы детей. Действуя в паре или небольшой подгруппе, дети учатся общению: умению услышать другого, договориться, распределить работу. Результат деятельности подгруппы всегда заведомо выше, чем индивидуальный. Это вселяет в ребенка уверенность в своих силах, удовлетворение от причастности к общему делу, стимулирует процесс взаимообучения детей.

Основная форма организации непосредственно образовательной деятельности с дошкольниками - обучающие занятия. Занятие – «занимательное дело» - заниматься с детьми чем-либо интересным и полезным для его развития, без отождествления его с занятием как дидактической формой учебной деятельности. Это занимательное дело основано на одной из специфических детских деятельностей (или нескольких таких деятельностях – интеграции различных детских деятельностей), осуществляемых совместно с взрослым, и направлено на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей (интеграция содержания образовательных областей). Современное занятие отличается от школьного урока тем, что дети чувствуют себя свободными, имеют право на передвижение, общение с другими детьми в процессе деятельности, выборе средств.

Виды занятий:

- комплексное занятие;
- тематическое занятие;
- интегрированное занятие.

Формы организации НОД:

- игра - путешествие;
- игра-конкурс;
- игра-проект;
- игра-экскурсия;
- игра-презентация;
- игра-посиделки;
- игра-викторина;
- игра-сказка.

Структурные компоненты занятий:

- Игры: дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные, психологические, музыкальные, хороводные, театрализованные, игры-драматизации.

- Слушание и обсуждение народной, классической, детской музыки, дидактические игры, связанные с восприятием музыки.

- Танцы, показ взрослым танцевальных и плясовых музыкально-ритмических движений, показ ребенком плясовых движений, совместные действия детей, совместное составление плясок под народные мелодии, хороводы.

При проведении НОД выделяется три основные части:

- Первая часть - введение детей в тему занятия, определение целей, объяснение того, что должны сделать дети.

- Вторая часть - самостоятельная деятельность детей по выполнению задания педагога или замысла самого ребенка.

- Третья часть - анализ выполнения задания и его оценка.

Определенная часть образовательной деятельности осуществляется в процессе режимных моментов, например, наблюдения за объектами и явлениями окружающего мира на прогулке, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе умывания, одевания, приема пищи, развитие элементарных трудовых навыков в процессе уборки игрушек, накрывания на стол и т.д. В эту часть, как правило, выносятся образовательная деятельность, которая может организовываться с подгруппой детей, и которая требует повторения для формирования устойчивых навыков.

2. Самостоятельную деятельность детей:

- детская инициатива (способы направления и поддержки: «недирективная помощь»);

- самостоятельная деятельность по выбору и интересам.

Не менее важно создавать условия для самостоятельной деятельности детей, в которой могут реализоваться их индивидуальные потребности, потребности в общении друг с другом, совместной игре, творчестве; использоваться полученные знания, представления, навыки, удовлетворяться познавательные интересы.

3. Взаимодействие с семьями воспитанников по реализации рабочей программы.

Средства реализации Программы

Образовательный процесс строится на партнерских отношениях взрослого и ребенка.

- Программа предполагает возможность отбора содержания образования с учетом интересов ребенка. При таком условии деятельность в рамках образовательного процесса, с одной стороны, приобретает для ребенка смысл, а с другой - обеспечивает его всестороннее развитие в соответствии с требованиями Стандарта.

- Предметно-пространственная среда рассматривается как важное средство образования, она организуется на основе научно-обоснованных принципов.

- Программа предусматривает регулярную и целенаправленную образовательную деятельность не только в детском саду, но и в семье.

2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает направления развития и образования детей (образовательные области).

Содержание образовательной области зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами рабочей программы и реализуется в различных видах деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента воспитанников, уровня освоения рабочей программы и решения конкретных образовательных задач.

Принципы организации образовательного процесса. Дифференцированное обучение детей опирается на следующие принципы дошкольной педагогики:

- Принцип занимательности. С целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность, формирование у них желания выполнять предъявленные требования и стремление к достижению конечного результата.

- Принцип новизны позволяет опираться на непроизвольное внимание, вызывая интерес к деятельности, за счёт постановки последовательной системы задач, максимально активизируя познавательную сферу дошкольника.

- Принцип динамичности. Решение любой педагогической, развивающей задачи необходимо планировать с учётом взаимодействия всех факторов: состояния здоровья, оказывающее влияние на работоспособность, сложности задания, времени проведения, формы проведения и интенсивности деятельности. Игнорирование одного из факторов может привести к отрицательному эффекту.

- Принцип полезности предусматривает получение не только положительного результата (с точки зрения динамики психофизического развития), но и практической пользы.

- Принцип сотрудничества позволяет создать в ходе деятельности атмосферу доброжелательности и эмоциональной раскрепощенности

2.3. Содержание образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Цель: гармоничное физическое развитие; формирование у воспитанников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Задачи физического развития:

1. Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

2. Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

3. Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Принципы физического развития:

а) дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

б) специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

в) гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса.

Методы и приемы физического воспитания:

а) наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

б) словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

в) практические:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- имитация;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития: двигательная активность, занятия физкультурой; эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода); психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Основные формы физического развития:

1. Непосредственно - образовательная деятельность:

- физкультурное занятие (игровое, сюжетное, тематическое).

2. Образовательная деятельность в ходе режимных моментов:

- подвижные игры; игры с элементами соревнования, играми-эстафетами; игровые беседы о спортивных событиях с элементами движений; физкультминутки; утренняя гимнастика; корригирующая гимнастика; спортивные игры (городки, элементы баскетбола, футбола, настольный теннис, бадминтон); спортивные праздники и развлечения; закаливающие процедуры; бодрящая гимнастика после сна; тематические дни (день здоровья, велокросс, день бега), спортивная секция, пальчиковая гимнастика; гимнастика для глаз; гигиенические процедуры; ситуации, мотивирующие к двигательной активности; подражательные движения;

дидактические игры; проекты; рассматривание и обсуждение альбомов, иллюстраций о видах спорта; продуктивная деятельность на спортивную тему; чтение художественных произведений; экскурсии; прогулки.

3. Самостоятельная деятельность детей:

- самостоятельные подвижные игры; игры на свежем воздухе со спортивным оборудованием; катание на санках, велосипеде и самокате, лыжах.

4. Взаимодействие с семьями воспитанников:

- беседы; консультации; анкетирование; родительские собрания; спортивные праздники и развлечения; межсемейные соревнования; мастер-классы.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, направленных на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и воспитанников:

1. Медико-профилактические:

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- физическое развитие детей;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий;
- организация требований СанПин;
- организация здоровьесберегающей среды.

2. Физкультурно-оздоровительные:

- развитие физических качеств, двигательной культуры детей;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Оздоровительная направленность образовательной деятельности:

- комфортная организация режимных моментов;
- оптимальный двигательный режим;
- правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок;
- доброжелательный стиль общения педагога с детьми;
- целесообразность применения методов и приемов;
- учет гигиенических требований.

Виды здоровьесберегающих технологий:

а) технология сохранения и стимулирования здоровья:

- динамические паузы;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- релаксация;
- различные гимнастики.

б) технологии обучения здоровому образу жизни:

- физкультурные занятия;
- проблемно-игровые занятия;
- занятия из серии «Здоровье».

в) коррекционные технологии:

- технологии музыкального воздействия;
- сказкотерапия.

Содержание работы по физическому развитию дошкольников

| Основные направления | Задачи |
|---|---|
| 1,5-3 | |
| Формирование основ здорового образа жизни | <p>Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза-смотреть, уши-слышать, нос-нюхать, язык-пробовать (определять) на вкус, руки-хватать, держать, трогать; ноги-стоять, прыгать, бегать, ходить; голова-думать, запоминать.</p> |
| Физическая культура | <p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.</p> <p>Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.</p> <p>Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p> |
| 3-4 | |
| Формирование основ здорового образа жизни | <p>Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.</p> <p>Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p> <p>Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.</p> <p>Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p> |
| Физическая культура | <p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.</p> <p>Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании,</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> |
| 4-5 | |
| Формирование основ здорового образа жизни | <p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p> <p>Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p> |
| Физическая культура | <p>Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</p> <p>Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.</p> <p>Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.</p> <p>Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p> <p>Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> |

| | |
|---|---|
| | Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. |
| 5-6 | |
| Формирование основ здорового образа жизни | <p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья. Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> |
| Физическая культура | <p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p>Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).</p> <p>Учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> <p>Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> |
| 6-7 | |
| Формирование основ здорового | <p>Расширять представления детей о рациональном питании.</p> <p>Формировать представления о значении двигательной активности в</p> |

| | |
|---------------------|---|
| образа жизни | <p>жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> |
| Физическая культура | <p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> |

**Примерный перечень основных движений и упражнений.
(1,5 – 3 года)**

Основные движения:

Ходьба.

Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии.

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег.

Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание.

Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения:

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

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

(3 - 4 года)

Основные движения:

Ходьба.

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

Упражнения в равновесии.

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

Бег.

Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание.

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

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

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

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика.

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения:

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

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения:

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

(4 – 5 лет)

Основные движения:

Ходьба.

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

Упражнения в равновесии.

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

Бег.

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

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

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

Катание, бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову,

разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения:

Катание на санках.

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

Ходьба на лыжах.

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось).

Катание на велосипеде.

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

(5 – 6 лет)

Основные движения:

Ходьба.

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

Упражнения в равновесии.

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

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5- 5,5 секунды (к концу

года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье.

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

Прыжки.

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

Бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в

сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения:

Катание на санках.

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

Ходьба на лыжах.

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах.

«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате.

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

Спортивные игры:

Городки.

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

Элементы баскетбола.

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

Бадминтон.

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

Элементы футбола.

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

Элементы хоккея.

Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

(6 – 7 лет)

Основные движения:

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии.

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу

и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег.

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

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

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

Бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения:

Катание на санках.

Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Ходьба на лыжах.

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

Игры на лыжах.

«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень».

Катание на велосипеде и самокате.

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде.

«Достань предмет», «Правила дорожного движения».

Спортивные игры:

Городки.

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

Элементы баскетбола.

Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне

груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола.

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).

Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон.

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

Элементы настольного тенниса.

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Содержание работы по организации подвижных игр с детьми

| Задачи | Примерный перечень подвижных игр, упражнений |
|--|--|
| 1,5-3 | |
| <p>Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.</p> | <p><i>С ходьбой и бегом.</i> «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».</p> <p><i>С ползанием.</i> «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».</p> <p><i>С бросанием и ловлей мяча.</i> «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».</p> <p><i>С подпрыгиванием.</i> «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».</p> <p><i>На ориентировку в пространстве.</i> «Где звенит?», «Найди флажок».</p> <p><i>Движение под музыку и пение.</i> «Поезд», «Зайка», «Флажок».</p> |
| 3-4 | |
| <p>Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с</p> | <p><i>С бегом.</i> «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Курочка и цыплята», «Беги ко мне - от меня», «Воробушки и автомобиль», «Карусель», «Кто быстрее до флажка».</p> <p><i>С прыжками.</i> «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот»,</p> |

| | |
|--|--|
| <p>каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>«С кочки на кочку», «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка», «Зайцы и волк».</p> <p><i>С подлезанием и лазаньем.</i></p> <p>«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Котята и ребята», «Не задень колокольчик», «Кролики», «Ползком в туннель», «Перелезь через бревно», «Котята и щенята».</p> <p><i>С бросанием и ловлей.</i></p> <p>«Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Мячи в корзине», «Кто дальше бросит», «Попади в шарик», «Мяч в домике», «Брось через веревку», «Передай мяч», «Кто точнее в цель», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Береги предмет».</p> <p><i>На ориентировку в пространстве.</i></p> <p>«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано», «Мишка идет по мостику», «Где же наши ножки?», «Поезд», «Не опоздай», «В гости к куклам», «Мы ногами топаем».</p> <p><i>На координацию движений.</i></p> <p>«Кто тише?», «Через ручеек по мостику», «По коридорчику», «Найди свой цвет», «Мы ногами топаем», «Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень», «По ровненькой дорожке».</p> |
| 4-5 | |
| <p>Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.</p> | <p><i>С бегом.</i></p> <p>«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Один - двое», «Мы веселые ребята».</p> <p><i>С прыжками.</i></p> <p>«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Кони», «Лягушки», «Кто лучше прыгает».</p> <p><i>С ползанием и лазаньем.</i></p> <p>«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Змея», «Кролики».</p> <p><i>С бросанием и ловлей.</i></p> <p>«Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Подбрось выше», «Попади в обруч», «Ловкая пара».</p> <p><i>На ориентировку в пространстве, на внимание.</i></p> <p>«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки», «Кто сказал “Мяу”», «Веселые снежинки».</p> <p><i>На координацию движений.</i></p> <p>«Море волнуется раз», «Водяной», «Беги - замри», «Сделай фигуру», «Ручеек с платочком», «Ниточка, иголочка», «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи».</p> <p><i>Народные игры.</i></p> <p>«У медведя во бору» и др.</p> |
| 5-6 | |
| <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей</p> | <p><i>С бегом.</i></p> <p>«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».</p> <p><i>С прыжками.</i></p> <p>«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».</p> |

| | |
|---|---|
| <p>стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям</p> | <p><i>С лазаньем и ползанием.</i> «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».</p> <p><i>С метанием и ловлей.</i> «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Быстро переложи мяч», «Перебрось мяч», «Догони мяч», «Шмель», «Ударь мяч и догони его», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Волчок», «Бегом в обручи», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй».</p> <p><i>На ориентировку в пространстве.</i> «Меняемся местами», «У кого больше», «Змейка», «Перенеси предмет», «Не урони шарик», «Стоп - хлопок», «Путаница».</p> <p><i>Эстафеты.</i> «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».</p> <p><i>С элементами соревнования.</i> «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».</p> <p><i>На координацию движений.</i> «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Разойдись - не упади!», «Жмурки с колокольчиком», «Дружные пары», «Совушка».</p> <p><i>Народные игры.</i> Гори, гори ясно!».</p> |
| 6-7 | |
| <p>Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя</p> | <p><i>С бегом.</i> «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Гуси лебеди», «Караси и щуки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Коршун и наседка».</p> <p><i>С прыжками.</i> «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Кто лучше прыгает», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы».</p> <p><i>С метанием и ловлей.</i> «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Попади в мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему», «Быстрее вверх».</p> <p><i>С ползанием и лазаньем.</i> «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Не задень».</p> <p><i>На ориентировку в пространстве.</i> «Меняемся местами», «У кого больше», «Змейка», «Перенеси предмет», «Не урони шарик», «Стоп - хлопок», «Путаница».</p> <p><i>Эстафеты.</i> «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».</p> |

| | |
|--|--|
| творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). | <p><i>С элементами соревнования.</i> «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p> <p><i>На координацию движений.</i> «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Разойдись - не упади!», «Жмурки с колокольчиком», «Дружные пары», «Совушка».</p> <p><i>Народные игры.</i> «Гори, гори ясно!», лапта.</p> |
|--|--|

Работа по физическому развитию в ДОУ рассматривается как первостепенная, так как от здоровья ребенка и его физических качеств зависит развитие умственных способностей, трудовых, эстетических и нравственных качеств.

Система оздоровительно-профилактической работы в образовательном учреждении направлена на снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Основные направления оздоровительно-профилактической работы:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- изучение передового педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик, здоровьесберегающих технологий, в процесс воспитания и обучения дошкольников;
- совершенствование ведущих физиологических систем организма; повышение устойчивости к утомлению и работоспособности; улучшение аппетита, качества сна, познавательных возможностей воспитанников через вовлечение их в активную двигательную деятельность.
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов.

Система оздоровительно-профилактической работы в ДОУ

| Раздел | Оздоровительные мероприятия | Время проведения | Ответственный |
|--------------------------------|--|---|--|
| Профилактическая работа | Летняя оздоровительная работа. | Июнь-август группы дошкольного возраста | Ст. воспитатель Воспитатели Медицинская сестра Инструктор по физвоспитанию |
| Санитарно-гигиеническая работа | Наблюдение за личной гигиеной детей, состоянием их белья, одежды, обуви. | Ежедневно группы дошкольного возраста | Воспитатели Инструктор по физвоспитанию |
| | Соблюдение температурного режима. | Ежедневно группы дошкольного возраста | Медицинская сестра Инструктор по физвоспитанию |
| Оздоровительная работа | Организация воздушно-температурного режима: сквозное проветривание; одностороннее проветривание. | Ежедневно по графику группы дошкольного возраста | Инструктор по физвоспитанию |
| | Утренняя гимнастика с дыхательными и корригирующими упражнениями для осанки и профилактики плоскостопия. | Ежедневно группы дошкольного возраста | Воспитатели Инструктор по физвоспитанию |
| | Подвижная игра (различной двигательной активности). | | |

| | | |
|--|---|--|
| Динамические паузы: физминутка; гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика. | | |
| Прогулка на свежем воздухе. | | |
| Физкультурное занятие (в максимально облегченной одежде). | Два раза в неделю группы дошкольного возраста | Инструктор по физвоспитанию Воспитатели |
| Спортивное развлечение праздник, День Здоровья. | Один раз в месяц группы дошкольного возраста | |

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

| | |
|-----------------|---|
| Сентябрь | Консультация «Подвижные игры детей дома» |
| Октябрь | Беседа: «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой». |
| Ноябрь | Весёлые старты ко Дню матери «Вместе с мамой веселей» |
| Декабрь | Буклет «Игра элемент культуры общества. Откуда пришла игра. Какие бывают игры». |
| Январь | Памятка «Здоровье ребёнка в ваших руках». |
| Февраль | Памятка «Гимнастика для пальцев». |
| Март | Папка – передвижка «Русские народные подвижные игры» |
| Апрель | Консультация «Как организовать прогулки в выходной день» |
| Май | Папка – передвижка «Вырастим детей здоровыми» |

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания Учебно-методический комплект реализации Программы

Нормативные документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. №544н «Об утверждении профессионального стандарта педагога (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель).

- Приказ Минобрнауки России от 05.12.2014 № 1547 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций,

осуществляющих образовательную деятельность» (зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2015 г. № 35837).

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях – СанПин 2.4.1.3049-13.

| Образовательная область «Физическая культура» | |
|---|--|
| Методические пособия | <p>З.М. Богуславская «Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста»/ Москва ПРОСВЕЩЕНИЕ 1991г.</p> <p>Л.Г. Верховина, Л.А. Заикина «Гимнастика для детей 5-7 лет»/ Волгоград 2013г.</p> <p>Н.Э. Власенко «300 подвижных игр для дошкольников»/ Москва 2011г.</p> <p>С.Е. Голомидова «Физкультура. Игровая деятельность»/ Волгоград 2010г.</p> <p>А.А. Гуськова «Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет»/Волгоград 2012г.</p> <p>М.А. Давыдова «Спортивные мероприятия для дошкольников»/ Москва 2007г.</p> <p>М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет»/ Москва 2004г.</p> <p>М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет»/ Москва 2004г.</p> <p>И.А. Качанова, Л.А. Лялина «Традиционные игры в детском саду»/ Москва 2011г.</p> <p>М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»/ Москва ПРОСВЕЩЕНИЕ 1986г.</p> <p>О.М. Литвинова «Спортивные упражнения и игры в детском саду»/ Феникс 2010г.</p> <p>Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина «Игры и развлечения детей на воздухе»/ Москва ПРОСВЕЩЕНИЕ 1990г.</p> <p>Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве»/ Москва ПРОСВЕЩЕНИЕ 2007г.</p> <p>Е.И. Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия»/ Волгоград 2013г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду вторая младшая группа»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2010г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду средняя группа»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2009г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду старшая группа»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2010г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2011г.</p> <p>Е.А. Сочеванова «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет»/ ДЕТСТВО-ПРЕСС 2009г.</p> <p>Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста»/ Москва 1986г.</p> <p>Т.Е. Харченко «Спортивные праздники в детском саду»/ Москва 2013г.</p> <p>В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в детском саду»/ Москва ПРОСВЕЩЕНИЕ 2000г.</p> |
| Наглядно-дидактические пособия | С. Вохринцева Методическое пособие с дидактическим материалом «Зимние виды спорта» |
| Взаимодействие с семьями воспитанников | |
| Методические пособия | <p>Н.Ф. Виноградова «Воспитателю о работе с семьей»/ Москва 1989г.</p> <p>С.В. Чиркова «Родительские собрания в детском саду»/ Москва 2008г.</p> |
| Наглядно-дидактические | Пособие «Школа Семи Гномов для занятий с детьми 5-6 лет»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ |

| | |
|---|---|
| пособия | Пособие «Школа Семи Гномов для занятий с детьми 2-3 года»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ |
| | Пособие «Школа Семи Гномов для занятий с детьми 6-7 лет»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ |
| | Пособие «Школа Семи Гномов для занятий с детьми 3-4 года»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ |
| | Пособие «Школа Семи Гномов для занятий с детьми 4-5 лет»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ |
| | Информационный стенд «Безопасность дорожного движения»/ СФЕРА |
| | Информационный стенд «Пожарная безопасность»/ СФЕРА |
| | Информационный стенд «ОБЖ Опасные предметы и явления»/ СФЕРА |
| | Информационный стенд «Первая помощь»/ СФЕРА |
| | Информационный стенд «Готовим будущего первоклассника»/ СФЕРА |
| | Информационный стенд «Великая Отечественная война»/ СФЕРА |
| | Информационный стенд «Россия - наша Родина»/ СФЕРА |
| Информационный стенд «К нам пришла осень»/ СФЕРА | |
| Информационный стенд «Защитники Отечества»/ СФЕРА | |

3.2. Распорядок и режим дня

| Режимные процессы | Первая младшая группа (от 2 до 3 лет) | Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) | Средняя группа (от 4 до 5 лет) | Старшая группа (от 5 до 6 лет) | Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|
| Прием, осмотр детей, утренняя гимнастика | 7.30–8.20 | 7.30–8.20 | 7.30–8.20 | 7.30–8.20 | 7.30–8.20 |
| Подготовка к завтраку, КГН | 8.20–8.30 | 8.20–8.30 | 8.20–8.30 | 8.20–8.30 | 8.20–8.30 |
| Завтрак | 8.30–8.55 | 8.30–8.55 | 8.30–8.55 | 8.30–8.55 | 8.30–8.50 |
| Занятия, совместная деятельность | 9.00-9.30 | 9.00-9.40 | 9.00-9.50 | 9.00-10.25 | 8.50- 10.25 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения) | 9.30-11.30 | 9.40–12.00 | 9.50–12.10 | 10.25–12.20 | 10.25–12.25 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00–13.00 | 12.00–13.00 | 12.10–13.00 | 12.20–13.00 | 12.25–13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 13.00–15.00 | 13.00–15.00 | 13.00–15.00 | 13.00–15.00 | 13.00-15.00 |
| Подъем, воздушные, водные процедуры, игры, оздоровительные мероприятия | 15.00–15.20 | 15.00–15.20 | 15.00–15.20 | 15.00–15.20 | 15.00–15.20 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30–16.00 | 15.30–16.00 | 15.30–16.00 | 15.30–16.00 | 15.30–16.00 |
| Занятия, игры, труд, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, коррекционные занятия | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 |
| Прогулка, игры, уход детей | 17.00-18.00 | 17.00- | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 |

| | | | | | |
|-------|--|-------|--|--|--|
| домой | | 18.00 | | | |
|-------|--|-------|--|--|--|

Планирование воспитательно - образовательной деятельности

В соответствии с возрастными особенностями детей дошкольного возраста определены методы обучения. При планировании работы используются наиболее доступные методы: наглядные, практические, словесные. Выбор альтернативных методов создает условия, способствующие эффективности процесса обучения, так как чем больше количество анализаторов используется в процессе изучения материала, тем полнее и прочнее знания дошкольников.

Учебный план составлен на учебный год с 1 сентября по 31 мая:

- сентябрь – период адаптации в первой младшей группе (НОД не проводятся);
- в декабре организуются недельные каникулы, во время которых планируется активный отдых дошкольников;
- в летний период НОД не проводятся, осуществляется летняя оздоровительная работа: организуются спортивные и подвижные игры, праздники, экскурсии и т.п., увеличивается продолжительность прогулки;
- май – мониторинг (НОД не проводится, педагогическая диагностика);
- развлечения с дошкольниками планируются еженедельно во вторую половину дня: одно организует инструктор по физическому воспитанию; другое музыкальный руководитель, два (дополнительно) – воспитатели возрастных групп;
- физкультурные занятия проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе инструктором по физическому воспитанию;

Планирование образовательной деятельности

| Организованная образовательная деятельность | | | | | |
|--|--|----------------------|-----------------|-----------------|------------------------|
| Вид деятельности | Возраст детей, группы | | | | |
| | Первая младшая (2-3) | Вторая младшая (3-4) | Средняя (4-5) | Старшая (5-6) | Подготовительная (6-7) |
| | Длительность занятий | | | | |
| | 10 мин. | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин. |
| | Количество занятий в неделю | | | | |
| | 10 | 10 | 10 | 13 | 14 |
| Физическая культура в помещении | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| Физическая культура на прогулке | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |
| Образовательная деятельность в ходе режимных моментов | | | | | |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| Взаимодействие с семьей | | | | | |
| Планирование работы с родителями | 1 раз в год (все возрастные группы) Анкетирование, беседы, изучение запросов на образовательные услуги, определение уровня педагогической компетентности родителей, составление социального паспорта. | | | | |
| Совместные мероприятия | в течение года (все возрастные группы) Родительские собрания, Дни открытых дверей, родительские конференции, | | | | |

| | |
|------------------------------------|---|
| | детские утренники, спортивные праздники и развлечения, открытые занятия для родителей, семейные встречи. |
| Наглядная информация | в течение года (все возрастные группы) Тематические стенды с организацией рубрик с учетом заявленных проблем, информационные стенды, газета ДОУ, папкипередвижки, информационные листы, памятки, буклеты. |
| Индивидуальная работа с родителями | в течение года (все возрастные группы) Беседы по результатам мониторинга, индивидуальные консультации по запросу родителей и инициированные воспитателями, обобщение семейного опыта, разработка рекомендаций об особенностях воспитания и обучения ребенка, работа с проблемными семьями. |

Примерный комплексно – тематический план

| Месяц | Тема |
|--------------------------|---|
| Сентябрь (1-2 неделя) | Детский сад (все возрастные группы) |
| Сентябрь (3-4 неделя) | Осень (все возрастные группы) |
| Октябрь (1-4 неделя) | Осень (все возрастные группы) |
| Ноябрь (1-4 неделя) | Моя семья (все возрастные группы) |
| Декабрь (1-4 неделя) | Зима (все возрастные группы) |
| Январь (1-4 неделя) | Хочу быть здоровым (все возрастные группы) |
| Февраль (1-4 неделя) | А - ты баты - мы солдаты (все возрастные группы) |
| Март (1-4 неделя) | Наши любимые мамы (все возрастные группы) |
| Апрель (1-4 неделя) | Весна (все возрастные группы) |
| Май (1-4 неделя) | Знакомство с родной культурой и традициями (все возрастные группы) |

Распределение непосредственно образовательной деятельности происходит по утвержденной сетке занятий (расписанию непосредственно образовательной деятельности)

Примерное расписание непосредственно образовательной деятельности

| ГРУППЫ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА |
|--|--------------------------|---------|--|--------------------------|--|
| ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ «Мальшок» | | | 1. Физическая культура в помещении 15.15 | | 1. Физическая культура в помещении 15.15 |
| ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ «Солнечные зайчики» | | | 1. Физическая культура в помещении 15.15 | | 1. Физическая культура в помещении 15.15 |
| ВТОРАЯ МЛАДШАЯ « Теремок» | 1. Физическая культура в | | | 1. Физическая культура в | 1. Физическая культура в |

| | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|--|---|---|--|
| | помещении 9.40 | | | помещении 9.40 | помещении 9.15 |
| СРЕДНЯЯ №1 «Солнышко» | | 1. Физическая культура в помещении 9.40 | 1. Физическая культура в помещении 10.00 | | |
| СРЕДНЯЯ №2 «Почемучки» | | | 1. Физическая культура в помещении 15.30 | | 1. Физическая культура в помещении 15.25 |
| СТАРШАЯ №1 «Радуга» | | 1. Физическая культура в помещении 10.10 | | 1. Физическая культура в помещении 10.20 | |
| СТАРШАЯ №2 «Маленькая страна» | | | 1. Физическая культура в помещении 15.50 | 1. Физическая культура в помещении 10.00 | |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ «Медвежата» | | 1. Физическая культура в помещении 10.30 | | | 1. Физическая культура в помещении 10.10 |

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Развитие культурно-досуговой деятельности по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Способствует формированию умения занимать себя и включает: развлечения, праздники, самостоятельную деятельность.

Цель: наполнение ежедневной жизни дошкольников увлекательными и полезными делами, создание атмосферы радости, общения, коллективного творчества.

Организацию досуговой деятельности в ДОУ осуществляют педагоги, специалисты.

Содержание работы по организации культурно-досуговой деятельности дошкольников

| Виды досуга | Задачи |
|--|--|
| 1,5-3 | |
| Содействовать созданию эмоционально-положительного климата в группе и детском саду, обеспечивать детям чувство комфорта и защищенности. Привлекать детей к посильному участию в играх, забавах, развлечениях и праздниках. Развивать умение следить за действиями заводных игрушек, сказочных героев, адекватно реагировать на них. Способствовать формированию навыка перевоплощения в образы сказочных героев. Отмечать праздники в соответствии с возрастными возможностями и интересами детей. | |
| 3-4 | |
| Развлечения | Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения. |
| Праздники | Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники (Новый год, 8 марта). Содействовать обстановки общей |

| | |
|------------------------------|--|
| | радости, хорошего настроения. |
| Самостоятельная деятельность | Побуждать детей заниматься изобразительной деятельностью, рассматривать иллюстрации в книгах, играть в разнообразные игры; разыгрывать с помощью воспитателя знакомые сказки, обыгрывать народные песенки, потешки. Поддерживать желание детей петь, танцевать, играть с музыкальными игрушками. Создавать соответствующую среду для успешного осуществления самостоятельной деятельности детей. |
| 4-5 | |
| Развлечения | Вовлекать детей в процесс подготовки разных видов развлечений; формировать желание участвовать в кукольном спектакле, музыкальных и литературных концертах; спортивных играх и т. д. Осуществлять патриотическое и нравственное воспитание. Приобщать к художественной культуре. Развивать умение и желание заниматься интересным творческим делом (рисовать, лепить и т. д.). |
| Праздники | Приобщать детей к праздничной культуре русского народа. Развивать желание принимать участие в праздниках. Формировать чувство сопричастности к событиям, которые происходят в детском саду, стране. Воспитывать любовь к Родине. Организовывать утренники, посвященные Новому году, 8 Марта. |
| Самостоятельная деятельность | Содействовать развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов деятельности, занятий различного содержания (познавательного, спортивного, художественного, трудового). Формировать творческие наклонности каждого ребенка. Побуждать детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности. |
| 5-6 | |
| Развлечения | Развивать интерес к познавательным развлечениям, знакомящим с традициями и обычаями народа, истоками культуры. Создавать условия для проявления культурно-познавательных потребностей, интересов, запросов и предпочтений, а также использования полученных знаний и умений для проведения досуга. Способствовать появлению спортивных увлечений, стремления заниматься спортом. |
| Праздники | Формировать у детей представления о будничных и праздничных днях. Вызывать эмоционально положительное отношение к праздникам, желание активно участвовать в их подготовке (украшение групповой комнаты, музыкального зала, участка детского сада и т. д.). Воспитывать внимание к окружающим людям, стремление поздравить их с памятными событиями, преподнести подарки, сделанные своими руками. Организовывать утренники, посвященные Новому году, 8 Марта, Дню защитника Отечества, праздникам народного календаря. |
| Самостоятельная деятельность | Создавать условия для развития индивидуальных способностей и интересов детей (наблюдения, экспериментирование, собирание коллекций и т. д.). Формировать умение и потребность организовывать свою деятельность, соблюдать порядок и чистоту. Развивать умение взаимодействовать со сверстниками, воспитателями и родителями. |
| 6-7 | |
| Развлечения | Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, |

| | |
|------------------------------|---|
| | общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности. Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях. Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях русского народа, закреплять умение использовать полученные навыки и знания в жизни. |
| Праздники | Расширять представления детей о международных и государственных праздниках. Развивать чувство сопричастности к народным торжествам. Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Формировать основы праздничной культуры |
| Самостоятельная деятельность | Формировать умение планировать и организовывать свою самостоятельную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. Совершенствовать самостоятельную музыкально-художественную и познавательную деятельность. Формировать потребность творчески проводить свободное время в социально значимых целях, занимаясь различной деятельностью: музыкальной, изобразительной, театральной и др. |

Специфику осуществления образовательного процесса обеспечивают сложившиеся традиции, события, праздники и мероприятия дошкольного учреждения, которые планируются с учетом национальных культурных традиций.

Спортивные игры здоровья в группах

Первая младшая №1 и первая младшая №2 группы

| № п/п | Тема мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
|-------|---|-----------------|--|
| 1. | Большая осенняя Здравиада | сентябрь | Инструктор по физкультуре, воспитатели, музыкальный руководитель |
| 2. | Малая Здравиада «Волшебство движений» | октябрь | Инструктор по физкультуре |
| 3. | Малая Здравиада «Волшебство вежливости» | ноябрь | Инструктор по физкультуре |
| 4. | Малая Здравиада «Спорт – это здоровье» | декабрь | Инструктор по физкультуре |
| 5. | Малая Здравиада «Волшебство гибкости» | январь | Инструктор по физкультуре |
| 6. | Малая Здравиада «Волшебство холода» | февраль | Инструктор по физкультуре |
| 7. | Малая Здравиада «Надо, надо закаляться» | март | Инструктор по физкультуре |
| 8. | Малая Здравиада «Волшебство голоса» | апрель | Инструктор по физкультуре |
| 9. | Большая весенняя Здравиада | май | Инструктор по физкультуре, воспитатели, музыкальный руководитель |

Вторая младшая группа

| № п/п | Тема мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
|--------------|--|------------------------|---------------------------|
| 1. | «Марафон игр (подвижные игры с детьми) | октябрь | Инструктор по физкультуре |
| 2. | «Зимние забавы» | декабрь | Инструктор по физкультуре |
| 3. | Спорт развлечения. Эстафета зверей | февраль | Инструктор по физкультуре |
| 4. | Спортивный калейдоскоп | март | Инструктор по физкультуре |
| 5. | Развлечение «мы растем сильными и смелыми» | апрель | Инструктор по физкультуре |

Средняя №1 и средняя №2 группы

| № п/п | Тема мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
|--------------|--|------------------------|--|
| 1. | День здоровья | сентябрь | Инструктор по физкультуре, |
| 2. | Марафон игр | октябрь | Инструктор по физкультуре |
| 3. | «Веселые старты» | ноябрь | Инструктор по физкультуре |
| 4. | Будь спортивным и здоровым! | декабрь | Инструктор по физкультуре |
| 5. | Спортивное мероприятие "Вперед за здоровьем" | январь | Инструктор по физкультуре, воспитатели |
| 6. | Веселые эстафеты | февраль | Инструктор по физкультуре |
| 7. | «Быстрее! Выше! Сильнее!» | март | Инструктор по физкультуре |
| 8. | Спортландия | апрель | Инструктор по физкультуре |
| 9. | «Веселые старты» | май | Инструктор по физкультуре, |

Старшая группа №1

| № п/п | Тема мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
|--------------|------------------------------------|------------------------|---|
| 1. | Осенние веселые старты | сентябрь | Инструктор по физкультуре, |
| 2. | Спортивная эстафета | октябрь | Инструктор по физкультуре |
| 3. | «Спортивный калейдоскоп» | ноябрь | Инструктор по физкультуре |
| 4. | «Зимние забавы» | декабрь | Инструктор по физкультуре |
| 5. | «День любимых игр» (подвижные) | январь | Инструктор по физкультуре, воспитатели |
| 6. | «Быстрее! Выше! Сильнее!» | февраль | Инструктор по физкультуре музыкальный руководитель, воспитатели |
| 7. | «Олимпийцы в детском саду» | март | Инструктор по физкультуре |
| 8. | «Юные космонавты» | апрель | Инструктор по физкультуре |
| 9. | Веселые старты «Здравствуй, лето!» | май | Инструктор по физкультуре, |

Старшая №2 и Подготовительная к школе группы

| № п/п | Тема мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
|--------------|---|------------------------|---|
| 1. | Будь спортивным и здоровым! | сентябрь | Инструктор по физкультуре, |
| 2. | Спортивное мероприятие "Вперед за здоровьем!" | октябрь | Инструктор по физкультуре |
| 3. | Спортивное мероприятие «Весёлая спортландия» | ноябрь | Инструктор по физкультуре |
| 4. | «В здоровом теле – здоровый дух» | декабрь | Инструктор по физкультуре |
| 5. | «Быстрее! Выше! Сильнее!» | январь | Инструктор по физкультуре, воспитатели |
| 6. | <i>Веселые старты</i> | февраль | Инструктор по физкультуре музыкальный руководитель, воспитатели |
| 7. | "Веселые эстафеты" | март | Инструктор по физкультуре |
| 8. | Спортивное мероприятие "Вперед за здоровьем!" | апрель | Инструктор по физкультуре |
| 9. | «Путешествие по станциям» | май | Инструктор по физкультуре, |

4. Дополнительный**4.1. Краткая презентация программы**

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста составлена для воспитанников от 1,5 до 7 лет и основывается на пособии для воспитателя «Физическая культура для малышей» С.Я.Лайзане, «Физкультурные занятия в детском саду» Л.И. Пензулаева.

Программа рассчитана на 36 недель (занятия проводятся согласно учебному плану соответственно возрасту). Срок реализации программы – 1 год.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку, в которой отражены:

цели и задачи реализации Программы;

принципы и подходы к формированию Программы;

планируемые результаты освоения Программы.

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей.

Организационный раздел содержит описание информационно - технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания, включает учебный план, циклограмму, а также особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Содержание Программы зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Программа направлена на сохранение, укрепление и охрану здоровья детей через совершенствование умений и навыков в основных видах движений, в двигательной активности детей. Систематически выполняя несложные, увлекательно организованные упражнения, дети получают полный комплекс физического развития. У них вырабатывается чувство ритма, развиваются слуховые, зрительные и тактильные возможности.

Первая младшая «Малышок»

1. Намазбаева Карина
2. Игнатенко Арсений
3. Габидулина Анастасия
4. Ермакова Екатерина
5. Бабкина Алиса
6. Яковлев Ярослав
7. Дубовик Егор
8. Шабанов Степа
9. Каменщиков Андрей
10. Наумов Степан
11. Ильин Максим
12. Ильин Артем
13. Назаров Роман
14. Данилов Артем
15. Каутер Костя
16. Галютина Софья
17. Чумак Дарья

Первая младшая «Солнечные зайчики»

1. Егорова Елена
2. Титова Елена
3. Каменщикова Ксения
4. Путин Михаил
5. Голов Алексей
6. Мартынова Варвара
7. Сазонова Алиса
8. Маслова Настя
9. Квасова Юлия
10. Хабиев Вова
11. Солнцев Артем
12. Бруннер Таисия
13. Мешков Михаил
14. Голяткин Данил
15. Яровая Алиса
16. Павлушин Антон
17. Борк Аня
18. Борк София
19. Пукалов Кирилл

Вторая младшая группа №1

1. Гольц Илья
2. Алексеева Александра
3. Андросов Рома
4. Березуцкая Лиза
5. Иванов Дамир

6. Ивлева Дарина
7. Игнатенко Лена
8. Зуйков Ярослав
9. Кожемякин Федя
10. Литвинов Семен
11. Ли Алеша
12. Люля Василиса
13. Русанов Матвей
14. Мирошниченко Вадим
15. Леньшин Артем
16. Пак Вова
17. Пахоруков Кирилл
18. Тибеккина Ксения
19. Тархов Кирилл
20. Фурцева Ксения

вторая младшая группа №2

1. Арестов Дима
2. Бурба Рома
3. Будаев Миша
4. Загнетина Надя
5. Конов Тимофей
6. Костышева Раиса
7. Медведева Софья
8. Мирошниченко Ксения
9. Павленко Миша
10. Пономарева Юлия
11. Пильщикова Эльвина
12. Пилюк Лилия
13. Пустовалов Дима
14. Смирнов Андрей
15. Фролов Егор
16. Харлова Кира
17. Шашмулин Данил
18. Шадрина Евгения
19. Мурашкин Александр
20. Неймен Виталий

Средняя группа

1. Иванова Софья
2. Аметшаев Евгений
3. Балабанова Настя
4. Бобровская Даша
5. Борк Владислав
6. Долгушина Юлия
7. Ермаков Петр
8. Замков Артем

- 9 Клейн Сережа
- 10 Климова Анастасия
- 11 Косинов Артем
- 12 Меркулова Софья
- 13 Мищенко Ирина
- 14 Орлов Дима
- 15 Полещенко Матвей
- 16 Плотников Андрей
- 17 Пищелева Злата
- 18 Решетникова Даша
- 19 Селина Настя
- 20 Умарова Оля
- 21 Федоров Даниил
- 22 Шапошникова Варвара
- 23 Шлянина Карина
- 24 Чабан Артем

старшая группа №1

- 1 Баркова Аня
- 2 Гончаренко Катя
- 3 Данилов Кирилл
- 4 Егоров Никита
- 5 Игнатова Лиза
- 6 Колесников Дима
- 7 Колкина Вика
- 8 Кочнева Валерия
- 9 Мельникова Полина
- 10 Намазбаев Артем
- 11 Почечуев Матвей
- 12 Рыбакова Вика
- 13 Рябинский Евгений
- 14 Рябова Вика
- 15 Сатвалдынова Сабира
- 16 Семенихин Вадим
- 17 Смирнова Лиза
- 18 Федорова Катя
- 19 Шнайдер Алеша
- 20 Шлянин Никита
- 21 Рыжнев Эдуард
- 22 Кулапин Костя
- 23 Колесникова Алина

старшая группа №2

- 1 Арестова Даша
- 2 Глазунова Надя
- 3 Голяткина Евдокия
- 4 Григоренко Богдан
- 5 Дмитриева Софья
- 6 Дунаев Егор
- 7 Игнатенко Полина
- 8 Копытин Роман

- 9 Кочубенко Софья
- 10 Куценко Антон
- 11 Лемешкин Михаил
- 12 Лизунов Артём
- 13 Мурашкина Катя
- 14 Осипова Жанна
- 15 Пак Дарина
- 16 Пискунова Кристина
- 17 Погребников Никита
- 18 Потапова Настя
- 19 Романовская Милена
- 20 Рыжкова Лиза
- 21 Срибный Семен
- 22 Цыганкова Катя
- 23 Тархов Тимур
- 24 Ширнина Лиза
- 25 Шестаков Илья
- 26 Харлова Настя

подготовительная к школе группа

- 1 Алексеев Максим
- 2 Алешина Валерия
- 3 Антонов Михаил
- 4 Близнякова Элина
- 5 Власова Анна
- 6 Голубева Татьяна
- 7 Иващенко Софья
- 8 Каутер Кирилл
- 9 Косинова Анастасия
- 10 Кузьменко Денис
- 11 Нуйкина Арина
- 12 Павлова Елизавета
- 13 Попов Степан
- 14 Пронин Роман
- 15 Пупышев Роман
- 16 Русанова Арина
- 17 Селина Юлия
- 18 Сержантов Артем
- 19 Урозбаев Сергей
- 20 Фонякин Алексей
- 21 Черкашина Александра
- 22 Шевелева Кира
- 23 Юрчук Максим

**Комплексно – тематическое планирование непосредственной образовательной деятельности по физической культуре
в первой младшей группе.**

| № | Дата | Тема | Задачи | Литература |
|----|------|-------------|--|--|
| 1. | | Занятие 1-2 | Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие - ходить по ограниченной поверхности – между двух линий. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа» Стр.15 |
| 2. | | Занятие 3-4 | Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать. | с.74 |
| 3. | | Занятие 5-6 | Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание. | с.75 |
| 4. | | Занятие 7-8 | Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении. | с.76 |
| 5. | | Занятие 1 | Учить детей лазать по гимнастической стенке, катать мяч, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение реагировать на сигнал. | с.77 |
| 6. | | Занятие 2 | Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолевать робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу. | с.77 |
| 7. | | Занятие 3 | Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал. | с.78 |

| | | | | |
|-----|--|-----------|---|------|
| 8. | | Занятие 4 | Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. | с.79 |
| 9. | | Занятие 5 | Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. | с.80 |
| 10. | | Занятие 6 | Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. | с.82 |
| 11. | | Занятие 7 | Учить детей ходьбе по наклонной доске, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу. | с.83 |
| 12. | | Занятие 8 | Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку. | с.83 |
| 13. | | Занятие 1 | Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу. | с.84 |
| 14. | | Занятие 2 | Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление. | с.85 |
| 15. | | Занятие 3 | Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, учить подлезать под рейку, упражнять в бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. | с.86 |

| | | | | |
|-----|--|-----------|--|------|
| 16. | | Занятие 4 | Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений. | с.87 |
| 17. | | Занятие 5 | Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. | с.88 |
| 18. | | Занятие 6 | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. | с.89 |
| 19. | | Занятие 7 | Учить детей прыгать в длину с места на двух ногах, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. | с.90 |
| 20. | | Занятие 8 | Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. | с.91 |
| 21. | | Занятие 1 | Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. | с.91 |
| 22. | | Занятие 2 | Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. | с.92 |
| 23. | | Занятие 3 | Учить детей бросанию на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. | с.94 |
| 24. | | Занятие 4 | Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической | с.95 |

| | | | | |
|-----|--|-----------|---|-------|
| | | | скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание. | |
| 25. | | Занятие 5 | Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление. | с.96 |
| 26. | | Занятие 6 | Закреплять у детей умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу. | с.97 |
| 27. | | Занятие 7 | Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеское взаимоотношения. | с.97 |
| 28. | | Занятие 8 | Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал. | с.98 |
| 29. | | Занятие 1 | Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть. | с.99 |
| 30. | | Занятие 2 | Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно. | с.100 |
| 31. | | Занятие 3 | Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места; упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер. | с.101 |

| | | | | |
|-----|--|-----------|--|-------|
| 32. | | Занятие 4 | Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку(веревку), закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве. | с.102 |
| 33. | | Занятие 5 | Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли. | с.103 |
| 34. | | Занятие 6 | Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь. | с.104 |
| 35. | | Занятие 7 | Упражнять детей в прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал. | с.105 |
| 36. | | Занятие 8 | Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе. | с.107 |
| 37. | | Занятие 1 | Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание. | с.108 |
| 38. | | Занятие 2 | Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места, учить быть дружными, помогать друг другу. | с.109 |
| 39. | | Занятие 3 | Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, | с.109 |

| | | | | |
|-----|--|-----------|--|-------|
| | | | бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия. | |
| 40. | | Занятие 4 | Продолжать учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть. | с.110 |
| 41. | | Занятие 5 | Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть. | с.111 |
| 42. | | Занятие 6 | Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу. | с.112 |
| 43. | | Занятие 7 | Учить детей ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. | с.113 |
| 44. | | Занятие 8 | Упражнять детей ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. | с.114 |
| 45. | | Занятие 1 | Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катании мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. | с.114 |
| 46. | | Занятие 2 | Упражнять детей ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять умение бросать на дальность двумя из-за головы, | с.115 |

| | | | | |
|-----|--|-----------|--|-------|
| | | | учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия. | |
| 47. | | Занятие 3 | Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть. | с.116 |
| 48. | | Занятие 4 | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под веревку(рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно. | с.117 |
| 49. | | Занятие 5 | Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. | с.118 |
| 50. | | Занятие 6 | Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, учить дружно играть, помогать друг другу. | с.118 |
| 51. | | Занятие 7 | Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, учить детей быстро реагировать на сигнал. | с.119 |
| 52. | | Занятие 8 | Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при броске предметов. | с.120 |
| 53. | | Занятие 1 | Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. | с.121 |

| | | | | |
|-----|--|-----------|--|-------|
| 54. | | Занятие 2 | Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал воспитателя. | с.122 |
| 55. | | Занятие 3 | Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. | с.123 |
| 56. | | Занятие 4 | Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости. | с.124 |
| 57. | | Занятие 5 | Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. | с.125 |
| 58. | | Занятие 6 | Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя. | с.126 |
| 59. | | Занятие 7 | Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. | с.127 |
| 60. | | Занятие 8 | Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве. | с.127 |
| 61. | | Занятие 1 | Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои | с.128 |

| | | | | |
|-----|--|-----------|--|-------|
| | | | движения с движениями других детей. | |
| 62. | | Занятие 2 | Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал. | с.129 |
| 63. | | Занятие 3 | Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. | с.130 |
| 64. | | Занятие 4 | Продолжать учить детей прыжкам в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве. | с.131 |
| 65. | | Занятие 5 | Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. | с.132 |
| 66. | | Занятие 6 | Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия. | с.133 |
| 67. | | Занятие 7 | Закреплять у детей умение бросать на дальность одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. | с.133 |
| 68. | | Занятие 8 | Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, продолжать учить бросать вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал. | с.134 |

Комплексно – тематическое планирование непосредственной образовательной деятельности по физической культуре во второй младшей группе.

| № п/п | Дата | Тема | задачи | Используемая литература |
|--------------|-------------|-------------|---|--|
| 1. | | Занятие 1 | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа» Стр.15 |
| 2. | | Занятие 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | С. 16 |
| 3. | | Занятие 2 | Повторение пройденного материала. | С. 16 |
| 4. | | Занятие 3 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | С. 16 |
| 5. | | Занятие 4 | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | С. 17 |
| 6. | | Занятие 4 | Повторение пройденного материала. | С. 17 |
| 7. | | Занятие 5 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | С. 18 |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|-------|
| 8. | | Занятие 6 | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | С. 19 |
| 9. | | Занятие 6 | Повторение пройденного материала. | С. 19 |
| 10. | | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | С. 19 |
| 11. | | Занятие 8 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | С. 21 |
| 12. | | Занятие 8 | Повторение пройденного материала. | С. 21 |
| 13. | | Занятие 9 | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | С. 22 |
| 14. | | Занятие 9 | Повторение пройденного материала. | С. 22 |
| 15. | | Занятие 10 | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | С. 23 |
| 16. | | Занятие 11 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | С. 24 |
| 17. | | Занятие 11 | Повторение пройденного материала. | С. 24 |

| | | | | |
|-----|--|------------|---|-------|
| 18. | | Занятие 12 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | С. 25 |
| 19. | | Занятие 13 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | С. 26 |
| 20. | | Занятие 13 | Повторение пройденного материала. | С. 26 |
| 21. | | Занятие 14 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | С. 27 |
| 22. | | Занятие 15 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | С. 28 |
| 23. | | Занятие 15 | Повторение пройденного материала. | С. 28 |
| 24. | | Занятие 16 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | С. 28 |
| 25. | | Занятие 16 | Повторение пройденного материала. | С. 28 |
| 26. | | Занятие 17 | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | С. 29 |
| 27. | | Занятие 18 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | С. 30 |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|-------|
| 28. | | Занятие 18 | Повторение пройденного материала. | С. 30 |
| 29. | | Занятие 19 | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | С. 31 |
| 30. | | Занятие 20 | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | С. 32 |
| 31. | | Занятие 20 | Повторение пройденного материала. | С. 32 |
| 32. | | Занятие 21 | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | С. 34 |
| 33. | | Занятие 22 | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | С. 35 |
| 34. | | Занятие 22 | Повторение пройденного материала. | С. 35 |
| 35. | | Занятие 23 | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | С. 36 |
| 36. | | Занятие 24 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. | С. 36 |

| | | | | |
|-----|--|------------|---|-------|
| 37. | | Занятие 24 | Повторение пройденного материала. | |
| 38. | | Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | С. 37 |
| 39. | | Занятие 25 | Повторение пройденного материала. | С. 37 |
| 40. | | Занятие 26 | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | С. 38 |
| 41. | | Занятие 27 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | С. 39 |
| 42. | | Занятие 27 | Повторение пройденного материала. | С. 39 |
| 43. | | Занятие 28 | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | С. 40 |
| 44. | | Занятие 29 | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | С. 41 |
| 45. | | Занятие 29 | Повторение пройденного материала. | С. 41 |
| 46. | | Занятие 30 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | С. 42 |
| 47. | | Занятие 31 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с | С. 42 |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|-------|
| | | | мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | |
| 48. | | Занятие 31 | Повторение пройденного материала. | С. 42 |
| 49. | | Занятие 32 | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | С. 43 |
| 50. | | Занятие 33 | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | С. 44 |
| 51. | | Занятие 33 | Повторение пройденного материала. | С. 44 |
| 52. | | Занятие 34 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | С. 45 |
| 53. | | Занятие 35 | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. | С. 45 |
| 54. | | Занятие 35 | Повторение пройденного материала. | С. 45 |
| 55. | | Занятие 36 | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. | С. 46 |
| 56. | | Занятие 37 | Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. | С. 47 |
| 57. | | Занятие 37 | Повторение пройденного материала. | С. 47 |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|-------|
| 58. | | Занятие 38 | 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. | С. 47 |
| 59. | | Занятие 39 | Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни. | С. 48 |
| 60. | | Занятие 39 | Повторение пройденного материала. | С. 48 |
| 61. | | Занятие 40 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. | С. 48 |
| 62. | | Занятие 41 | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках. | С. 49 |
| 63. | | Занятие 41 | Повторение пройденного материала. | С. 49 |
| 64. | | Занятие 42 | Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность. | С. 50 |
| 65. | | Занятие 43 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. | С. 50 |
| 66. | | Занятие 43 | Повторение пройденного материала. | С. 50 |
| 67. | | Занятие 44 | Повторить ходьбу и бег враспынную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | С. 51 |
| 68. | | Занятие 45 | Упражнять в ходьбе между предметами, беге | С. 52 |

| | | | | |
|-----|--|------------|---|-------|
| | | | врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках. | |
| 69. | | Занятие 45 | Повторение пройденного материала. | С. 52 |
| 70. | | Занятие 46 | Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча. | С. 52 |
| 71. | | Занятие 47 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой. | С. 53 |
| 72. | | Занятие 47 | Повторение пройденного материала. | С. 53 |

**Комплексно – тематическое планирование непосредственной образовательной деятельности по физической культуре
в средней группе.**

| № п/п | Дата | Тема | задачи | Используемая литература |
|--------------|-------------|-------------|--|--|
| 1. | | Занятие 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. | Л.И.Пен-зулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа», С.19 |
| 2. | | Занятие 2 | | С.20 |
| 3. | | Занятие 4 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | С. 21 |
| 4. | | Занятие 5 | | С. 23 |
| 5. | | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | С. 24 |
| 6. | | Занятие 8 | | С.26 |
| 7. | | Занятие 10 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | С.26 |
| 8. | | Занятие 11 | | С.28 |
| 9. | | Занятие 13 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | С.30 |
| 10. | | Занятие 14 | | С.32 |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|------|
| 11. | | Занятие 16 | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | C.33 |
| 12. | | Занятие 17 | | C.34 |
| 13. | | Занятие 19 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | C.35 |
| 14. | | занятие 20 | | C.35 |
| 15. | | Занятие 22 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | C.36 |
| 16. | | Занятие 23 | | C.37 |
| 17. | | Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | C.39 |
| 18. | | занятие 26 | | C.40 |
| 19. | | Занятие 28 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | C.41 |
| 20. | | Занятие 29 | | C.42 |
| 21. | | Занятие 31 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | C.43 |
| 22. | | Занятие 32 | | C.44 |
| 23. | | Занятие 34 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | C.45 |
| 24. | | Занятие 35 | | C.46 |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|-------|
| 25. | | Занятие 34 | Повтор пройденного материала | C.45 |
| 26. | | Занятие 35 | | C.46 |
| 27. | | Занятие 1 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | C. 48 |
| 28. | | Занятие 2 | | C.49 |
| 29. | | Занятие 4 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | C.50 |
| 30. | | Занятие 5 | | C.51 |
| 31. | | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | C.52 |
| 32. | | Занятие 8 | | C.54 |
| 33. | | Занятие 10 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. | C.54 |
| 34. | | Занятие 11 | | C.56 |
| 35. | | Занятие 13 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | C.57 |
| 36. | | Занятие 14 | | C. 58 |
| 37. | | Занятие 16 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | C.59 |
| 38. | | Занятие 17 | | C.60 |

| | | | | |
|-----|--|------------|---|-------|
| 39. | | Занятие 19 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | C.61 |
| 40. | | Занятие 20 | | C. 62 |
| 41. | | Занятие 22 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | C.63 |
| 42. | | Занятие 23 | | C.64 |
| 43. | | Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | C.65 |
| 44. | | Занятие 25 | | C.65 |
| 45. | | Занятие 28 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | C.67 |
| 46. | | Занятие 29 | | C.68 |
| 47. | | Занятие 31 | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | C.69 |
| 48. | | Занятие 32 | | C.70 |
| 49. | | Занятие 34 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | C.70 |
| 50. | | Занятие 36 | | C.72 |
| 51. | | Занятие 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | C.72 |
| 52. | | Занятие 2 | | C.73 |
| 53. | | Занятие 4 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную. | C.74 |
| 54. | | Занятие 5 | | C.75 |

| | | | | |
|-----|--|------------|---|------|
| 55. | | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | C.76 |
| 56. | | Занятие 8 | | C.77 |
| 57. | | Занятие 10 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнять в равновесии и прыжках. | C.78 |
| 58. | | Занятие 11 | | C.79 |
| 59. | | Занятие 13 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | C.80 |
| 60. | | Занятие 14 | | C.81 |
| 61. | | Занятие 16 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | C.82 |
| 62. | | Занятие 17 | | C.83 |
| 63. | | Занятие 19 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | C.84 |
| 64. | | Занятие 20 | | C.85 |
| 65. | | Занятие 22 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | C.86 |
| 66. | | Занятие 23 | | C.87 |
| 67. | | Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | C.88 |
| 68. | | Занятие 26 | | C.89 |
| 69. | | Занятие 28 | | C.89 |

| | | | | |
|-----|--|------------|---|------|
| 70. | | Занятие 29 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | С.90 |
| 71. | | Занятие 25 | Повторение пройденного материала. | С.88 |
| 72. | | Занятие 26 | | С.89 |

**Комплексно – тематическое планирование непосредственной образовательной деятельности по физической культуре
в старшей группе.**

| № п/п | Дата | Тема | Задачи | Литература |
|----------|------|-----------|---|---|
| 1. | | Занятие 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет», С.15. |
| 2. | | Занятие 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | С.17. |
| 3. | | Занятие 4 | Повторить ходьбу и бег между предмета-ми; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. | С.19. |
| 4. | | Занятие 5 | Повторить ходьбу и бег между предмета-ми; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. | С.20. |
| 5. | | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе с высоким - подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить | С.21. |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|-------|
| | | | подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру | |
| 6. | | Занятие 8 | Упражнять детей в ходьбе с высоким - подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру | С.23. |
| 7. | | Занятие 10 | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | С.24. |
| 8. | | Занятие 11 | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | С.26. |
| 9. | | Занятие 13 | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | С.28. |
| 10. | | Занятие 14 | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | С.29. |
| 11. | | Занятие 16 | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу переползание через препятствия. | С.30. |

| | | | | |
|-----|--|------------|---|-------|
| 12. | | Занятие 17 | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу переползание через препятствия. | С.32. |
| 13. | | Занятие 19 | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | С.33. |
| 14. | | Занятие 20 | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | С.34. |
| 15. | | Занятие 22 | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках | С.35. |
| 16. | | Занятие 23 | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках | С.37. |
| 17. | | Занятие 25 | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. | С.39. |
| 18. | | Занятие 26 | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с | С.41. |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|-------|
| | | | высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. | |
| 19. | | Занятие 28 | Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. | С.42. |
| 20. | | Занятие 29 | Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. | С.43. |
| 21. | | Занятие 31 | Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами «змейкой»; повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. | С.44. |
| 22. | | Занятие 32 | Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами «змейкой»; повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. | С.45. |
| 23. | | Занятие 34 | Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и | С.46. |

| | | | | |
|-----|--|------------|---|-------|
| | | | прыжках | |
| 24. | | Занятие 35 | Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках | С.47. |
| 25. | | Занятие 1 | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | С.48. |
| 26. | | Занятие 2 | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | С.49. |
| 27. | | Занятие 4 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. | С.51. |
| 28. | | Занятие 5 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. | С.52. |
| 29. | | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную закреплять умение ловить мяч, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании по | С.53. |

| | | | | |
|-----|--|------------|---|-------|
| | | | гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. | |
| 30. | | Занятие 8 | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную закреплять умение ловить мяч, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. | С.54. |
| 31. | | Занятие 10 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. | С.55. |
| 32. | | Занятие 11 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. | С.57. |
| 33. | | Занятие 13 | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. | с.59. |
| 34. | | Занятие 14 | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. | С.60. |
| 35. | | Занятие 16 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой | С.61. |
| 36. | | Занятие 17 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой | С.63. |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|-------|
| 37. | | Занятие 19 | Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии | С.63. |
| 38. | | Занятие 20 | Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии | С.64. |
| 39. | | Занятие 22 | Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. | С.65. |
| 40. | | Занятие 23 | Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. | С.66. |
| 41. | | Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. | С.68. |
| 42. | | Занятие 26 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. | С.69. |
| 43. | | Занятие 28 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под | С.70. |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|-------|
| | | | дугу и отбивании мяча о землю. | |
| 44. | | Занятие 29 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. | С.71. |
| 45. | | Занятие 31 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. | С.71. |
| 46. | | Занятие 32 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. | С.72. |
| 47. | | Занятие 34 | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. | С.73. |
| 48. | | Занятие 35 | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. | С.74. |
| 49. | | Занятие 1 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер | С.76. |
| 50. | | Занятие 2 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с | С.77. |

| | | | | |
|-----|--|------------|---|-------|
| | | | поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер | |
| 51. | | Занятие 4 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями | С.79. |
| 52. | | Занятие 5 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями | С.80. |
| 53. | | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках | С.81. |
| 54. | | Занятие 8 | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. | С.82. |
| 55. | | Занятие 10 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.. | С.83. |
| 56. | | Занятие 11 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. | С.84. |
| 57. | | Занятие 13 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. | С.86. |

| | | | | |
|-----|--|------------|---|--------|
| 58. | | Занятие 14 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. | С.87. |
| 59. | | Занятие 16 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. | С. 88. |
| 60. | | Занятие 17 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. | С.89. |
| 61. | | Занятие 19 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. | С.89. |
| 62. | | Занятие 20 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. | С.91. |
| 63. | | Занятие 22 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. | С.91. |
| 64. | | Занятие 23 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. | С.93. |
| 65. | | Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в | С.94. |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|--------|
| | | | прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стенку | |
| 66. | | Занятие 26 | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стенку | С.95. |
| 67. | | Занятие 28 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. | С.96. |
| 68. | | Занятие 29 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. | С.97. |
| 69. | | Занятие 31 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | С.98. |
| 70. | | Занятие 32 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | С.99. |
| 71. | | Занятие 34 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | С.100. |
| 72. | | Занятие 35 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | С.101. |

**Комплексно – тематическое планирование непосредственной образовательной деятельности по физической культуре
в помещении в подготовительной к школе группе**

| № п/п | Дата | Тема | Задачи | Используемая литература |
|--------------|-------------|-------------|---|--|
| 1. | | Занятие 1 | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. | Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная к школе группа С.9 |
| 2. | | Занятие 2 | | С. 10 |
| 3. | | Занятие 4 | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | С. 11 |
| 4. | | Занятие 5 | | С.13 |
| 5. | | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | С.15 |
| 6. | | Занятие 8 | | С.16 |
| 7. | | Занятие 10 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | С.16 |
| 8. | | Занятие 11 | | С.18 |

| | | | | |
|-----|--|------------|---|------|
| 9. | | Занятие 13 | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | C.20 |
| 10. | | Занятие 14 | | C.21 |
| 11. | | Занятие 16 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | C.22 |
| 12. | | Занятие 17 | | C.23 |
| 13. | | Занятие 19 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча, ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | C.24 |
| 14. | | Занятие 20 | | C.26 |
| 15. | | Занятие 22 | Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | C.27 |
| 16. | | Занятие 23 | | C.28 |
| 17. | | Занятие 25 | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по толстому шнуру; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | C.29 |
| 18. | | Занятие 26 | | C.30 |
| 19. | | Занятие 28 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | C.32 |
| 20. | | Занятие 29 | | C.34 |
| 21. | | Занятие 31 | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. | C.34 |
| 22. | | Занятие 32 | | C.36 |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|------|
| 23. | | Занятие 34 | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | C.37 |
| 24. | | Занятие 35 | | C.38 |
| | | Занятие 34 | Повторение пройденного материала. | C.37 |
| | | Занятие 35 | | C.38 |
| 25. | | Занятие 1 | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | C.40 |
| 26. | | Занятие 2 | | C.41 |
| 27. | | Занятие 4 | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. | C.42 |
| 28. | | Занятие 5 | | C.43 |
| 29. | | Занятие 7 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазо-мер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | C.45 |
| 30. | | Занятие 8 | | C.46 |
| 31. | | Занятие 7 | Повторение пройденного материала. | C.45 |
| 32. | | Занятие 8 | | C.46 |
| 33. | | Занятие 10 | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по | C.47 |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|------|
| 34. | | Занятие 11 | скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | С.48 |
| 35. | | Занятие 13 | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | С.49 |
| 36. | | Занятие 14 | | С.51 |
| 37. | | Занятие 16 | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | С.52 |
| 38. | | Занятие 17 | | С.53 |
| 39. | | Занятие 19 | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. | С.54 |
| 40. | | Занятие 20 | | С.56 |
| 41. | | Занятие 22 | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнение на сохранение равновесия и в прыжках. | С.57 |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|------|
| 42. | | Занятие 23 | | C.58 |
| 43. | | Занятие 25 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер | C.59 |
| 44. | | Занятие 26 | | C.60 |
| 45. | | Занятие 28 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). | C.61 |
| 46. | | Занятие 29 | | C.62 |
| 47. | | Занятие 31 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | C.63 |
| 48. | | Занятие 32 | | C.64 |
| 49. | | Занятие 34 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | C.65 |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|------|
| 50. | | Занятие 35 | | C.66 |
| 51. | | Занятие 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | C.72 |
| 52. | | Занятие 2 | | C.73 |
| 53. | | Занятие 4 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. | C.74 |
| 54. | | Занятие 5 | | C.75 |
| 55. | | Занятие 7 | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | C.76 |
| 56. | | Занятие 8 | | C.78 |
| 57. | | Занятие 10 | | C.79 |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|------|
| 58. | | Занятие 11 | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | С.80 |
| 59. | | Занятие 13 | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | С.81 |
| 60. | | Занятие 14 | | С.82 |
| 61. | | Занятие 16 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. | С.83 |
| 62. | | Занятие 17 | | С.84 |
| 63. | | Занятие 19 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. | С.84 |
| 64. | | Занятие 20 | | С.86 |
| 65. | | Занятие 22 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | С.87 |

| | | | | |
|-----|--|------------|--|------|
| 66. | | Занятие 23 | | С.88 |
| 67. | | Занятие 25 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | С.88 |
| 68. | | Занятие 26 | | С.89 |
| 69. | | Занятие 28 | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | С.90 |
| 70. | | Занятие 29 | | С.91 |
| 71. | | Занятие 28 | Повторение пройденного материала. | С.90 |
| 72. | | Занятие 29 | | С.91 |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ
ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

✓

| № | Дата | Характеристика изменений | Реквизиты документа | подпись |
|---|------|--------------------------|---------------------|---------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |